جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

الضغوط النفسية والأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك

Stress and Somatic Symptoms among Graduate Students in Yarmouk University

إعداد
رنا فهمي نجي عبد الرازق

بإشراف
الدكتور رياض محمد أمين ملكوش

حقل التخصص: إرشاد نفسي

2008 /5/11

الضغوط النفسية والأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا

في جامعة اليرموك

إعداد

رنا فهمي نجي عبد الرازق

بكالوريوس إرشاد نفسي، جامعة اليرموك، 2002م

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

وافق عليها

د. رياض محمد ملكوش .... رئيسا

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، الجامعة الأردنية

د. قاسم محمد سموز .... عضوا

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك

د. عماد توفيق السعدي.. عضوا

أستاذ مشارك في التربية الابتدائية وعلم النفس التربوي، جامعة اليرموك

د. نضال كمال الشريفين.. عضوا

أستاذ مساعد في القياس والتقويم، جامعة اليرموك

تاريخ مناقشة الرسالة 2008/5/11م

بسم الله الرحمن الرحيم

" ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله واسع عليم "

صدق الله العظيم

سورة المائدة: آية (54)

الإهداء

إلى من كانا لي ومازالا نبع حب وحنان لاينضب، شموعا تضيء طريقي، بهما وبدعائهما مضيت في مسيرتي هذه، أنحني اعتزازا وتقديرا لهما إلى أبي وأمي الحبيبين أطال الله بعمريهما ...

إلى من شاركوني الجهد وبثوا فيّ الأمل إلى أخواتي وأخي بهم تشرق الحياة ...

إلى من هو لي سكن ودفء وأمان، به سكنت روحي واكتملت به حياتي إلى نصفي الآخر عثمان...

إلى صديقاتي وزميلاتي خالص المحبة والتقدير...

وإلى كل من قدم لي العون في رسالتي هذه أهدي هذا الجهد المتواضع

رنا

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، والصلاة والسلام على من أرسله الله رحمة للعالمين، بعد الشكر لله تعالى الذي وفقني لإجراء هذه الدراسة أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان وكل التقدير إلى الدكتور رياض ملكوش لإشرافه وإرشاداته وتوجيهاته المهمة والقيمة لهذه الدراسة منذ أن كانت فكرة إلى أن أصبحت عملا متكاملا.

كما وأتوجه بالشكر والتقدير إلى كل من الدكتور قاسم سمور، والدكتور نضال الشريفين، والدكتور عماد السعدي لتفضلهم وقبولهم بقراءة الرسالة ومناقشتها وإبداء ملحوظاتهم القيمة والهادفة.

وأقدم الشكر الجزيل والتقدير والامتنان إلى جميع أفراد أسرتي الذين وفروا لي الظروف المناسبة للدراسة، ولله الحمد في أول الأمر وآخره.

الباحثة

رنا نزال

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص

عبد الرازق، رنا فهمي نجي. الضغوط النفسية والأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك. **2008.** (المشرف: د. رياض محمد أمين ملكوش).

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف الضغوط النفسية والأعراض الجسمية والفروق في متوسطات الأداء على أداتي الدراسة والتي يمكن أن تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية والعمل. ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة أداتين: الأولى أداة الضغوط النفسية مكونة من (36) فقرة موزعة على خمسة جوانب هي:(الاجتماعي، المعرفي، الإنفعالي، الأكاديمي، الاقتصادي)، والأداة الثانية هي أداة الأعراض الجسمية مكونة من (24) فقرة.

طبقت الدراسة على عينة تكونت من (352) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك منهم (160) طالبا و(192)طالبة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2008/ 2007.

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- جاء مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بمستوى (متوسط) وكان مستوى الضغوط متوسطا على الجانب الاجتماعي والانفعالي والاقتصادي ومنخفض على الجانب الأكاديمي والمعرفي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس، ومتغير الحالة الاجتماعية ومتغير العمل.
- جاء مستوى الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا (منخفض) وكانت أكثر الأعراض الجسمية تكرارا هي: (تعب يعم جسمي كله)، آلام وأوجاع، صعوبة في النوم، التوتر وشد

الأعصاب، آلام الظهر، سقوط الشعر، صداع حاد بدرجة مؤلمة، تقلصات(تـشنجات) فـي الوجه أو الرأس أو الكتفين أو الرقبة.

- وجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية والأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك.

الكلمات المفتاحية:- الضغوط النفسية،الأعراض الجسمية، طلبة الدراسـات العليـا، جامعـة اليرموك.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة:

يتعرض الفرد في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة، نتيجة لما يمر بـه من أحداث وما يحيط به من ظروف. وتختلف هذه الضغوط من حيث تأثيرها والمواقف المسببة لها باختلاف الأفراد واختلاف مراحل النمو التي يمر بها الفرد.

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة طلبة الجامعات لأنها تمثـل نقطـة تحول في الانتقال من المرحلة الثانوية التي يعتمد فيها على المعلمين، وعلى الكتب المقررة، إلى مرحلة الاعتماد على الذات، ومواجهة أحداث الحياة وما تفرضه من مطالب وتحـديات. وقـد يصحب ذلك ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية من بينهـا الـشعور بالوحـدة والاغتراب والاكتئاب والتي يعد طلبة الجامعة أكثر معاناة منها مقارنة مع غير الدارسين مـن نفس العمر ومن ثم تظهر لديهم الشكاوى والمشاكل الجسمية (علي، 2000).

ويمثل طلبة الدراسات العليا مرحلة جامعية مهمة لأنها ذات خصائص متنوعة؛ فهم يتباينون في كثير من الأمور كالجنس والمركز الاجتماعي والحالة الاقتصادية والبيئة الاجتماعية التي يأتون منها. وطبيعة الوظائف التي يشغلونها. والتفاوت في الأعمار؛ إذ تتراوح أعمارهم على الأغلب بين سن الثانية والعشرين والخمسين عاما. ونتيجة لهذا التباين فإنه من المتوقـع أن تـواجههم مشكلات مختلفة اقتصادية وانفعالية وصحية وأسرية، كما تواجههم مـشكلات تتعلـق بطبيعـة البرامج التي تقدم إليهم للحصول على درجاتهم العلمية (الشريدة، 1993).

وبما أن مرحلة الدراسات العليا تعد مرحلة مميزة من حيث الدراسة والإنجاز فإن الطالب قد يواجه فيها ظروفا وأحداثا قد تسبب له ضغوطا نفسية تحول دون قيامه بعمله ودراسته كما يجب. وبالتالي قد تظهر عليه بعض الأعراض الجسمية فيبدأ بالشكوى منها لذلك فإنه من المفيد إجراء دراسات لتعرف طبيعة هذه الضغوط ومدى تأثيرها في طلبة الدراسات العليا واستجابتهم لها. وقد تساند هذه الدراسات المرشدين والعاملين في مؤسسات التعليم العالي في زيادة فهم هذه الضغوط والمساعدة على تخفيفها وكيفية التعامل معها.

الضغوط النفسية:

قد يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات ضغطا نفسيا متزايدا يتعرضون له في مختلف الأعمار. مما جعل العلماء والدارسين يولون موضوع الضغط النفسي اهتماما كبيرا مبينين آثاره في الصحة النفسية والجسدية. وقد وجد العاملون في ميدان الصحة النفسية أن الضغط النفسي قد يسبب كثيرا من الأمراض الجسدية لدى الأفراد، منها: اضطرابات القلب والقرحة وارتفاع ضغط الدم. كما قام علماء النفس بدراسة مسبباته وآثاره على اعتبار أن الضغط النفسي يمكن أن يصبح مشكلة أساسية تهدد حياة الأفراد في كثير من المجتمعات. كما تزايد الاهتمام بالظاهرة المرتبطة بالضغوط النفسية في الميادين النفسية والطبية والطب النفسي وقد برزت جهود أساسية في هذه العلوم ومنها ظهور فرع جديد من الطب هو الطب السيكوسوماتي الذي يتناول تأثير الضغوط النفسية والانفعالات في حدوث الإختلال الوظيفي أو المرض النفسي (جبريل، 1995 ؛ عبد المعطي، 2006).

وعلى الرغم من كثرة الضغوط النفسية، فقد وجد أنها صعبة التعريف والدراسة، ولكن يمكن أن تعرف بطرق مختلفة وفق الاتجاه النظري لدى العالم الذي يعرفه، فهناك من العلماء

من يركز على الجانب الفسيولوجي ويرى انه استجابة الجسم للمواقف المثيرة في البيئة، بينما يركز البعض الآخر على الجانب النفسي ويرى أنه كيفية إدراك الفرد للمواقف البيئية المسببة للضغوط النفسية (Davis, Fruehling & Oldham, 1989).

وقد استخدم مصطلح الضغط النفسي لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق (Anxiety) والإحباط (Frustration) والصراع (Conflict) والدفاع (Defence) وبعض الانفعالات كالغضب (Anger) والخوف (Fear). واعتبرت الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية، ينتج عنها خبرة سيئة ومؤلمة تؤثر في الفرد، وذكر لازاروس وفولكمان أن الضغط النفسي عبارة عن حالة معقدة لا يمكن أن يقاس عليها، كحالة الانفعالات أو الدوافع التي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع، وهذا يعني أنه لا يوجد تعريف موحد يمكن الاعتماد عليه في تحديد ماهية ومحتوى وأسباب الضغوط (Lazarus & Folkman , 1986).

ويستخدم مصطلح الضغط النفسي أيضا لوصف العديد من المشاعر وردود الفعل السلبية المصاحبة لمواقف الخوف أو التحدي. علما بأن ردود فعل الضغط ليست كلها سلبية بل إن درجة معينة من الضغط النفسي ضرورية لاستمرار الحياة (Cordon, 1997).

وقد ظهرت ثلاثة اتجاهات لتعريف الضغوط النفسية وهي: تعريف الضغط بأنه مثير، وتعريفه بأنه استجابة، وتعريفة من جانب تفاعلي. أولا: تعريف الضغط النفسي بأنه مثير يظهر في خصائص البيئات المضايقة أو المزعجة وفي الأحداث والظروف البيئية التي تؤثر في الفرد، ويفهمها أنها تهدد احتياجاته وكيانه الشخصي وتعوق توافقه النفسي وتؤثر في صحته الجسمية والنفسية، مثل أحداث الحياة الضاغطة التي تحدث عنها هولمز وراه (عبد الرحمن، 2000 ؛ عبد المعطي، 2006).

وقد اتفق هولمز (Thomas Holmes) وراه (Richard Rahe) مع سيلاي (Selye) على أن الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية، غير أنهما وزملائهما قد ركزا على ضغوط أحداث الحياة (Events of Life Stress) وقاما بدراستها دراسة علمية، فشرعا يحددان أحداث الحياة التي يمكن أن تسبب ردود أفعال ضاغطة.

وردود الفعل هذه قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية، وقد تظهر في أي جانب مـــن حيـــاة الفرد بما في ذلك الأسرة والوظيفة، وقد تظهر أحداث تتفاوت في مقدرتها على إنتاج الضغوط. ويكون تأثير هذه الأحداث جماعيا والذي يحدد الحجم الكلي للتأثير هو مقدار العمل الذي يجـــب على الفرد القيام به من أجل المواجهة (عبد المعطي، 2006).

وصنف مونات (Monat) ولازاروس (Lazarus) أربعة أنماط من الأحداث الضاغطة يمكن تمييزها من بعضها البعض وذلك على النحو التالي: أحـــداث ضـــاغطة قاسـية محـــددة مثل:انتظار عملية جراحية أو القفز من مظلة، وأحداث ضاغطة مستمرة مثل: موت أحد أفـــراد الأسرة أو صديق عزيز وأحداث ضاغطة متقطعة مثل: الأشياء التي تحدث مرة فـــي اليـــوم أو مرة في الأسبوع أو مرة في السنة كالصراعات مع الجيران. وأحداث ضاغطة مزمنـــة مثـــل: ضغط العمل المزمن وفي جميع هذه الحالات يمكن ان تستمر الاستجابات الفسيولوجية والنفسية تجاه هذه الضغوط (Lazarus & Folkman , 1986).

وبالمثل فقد عرف ريس (Rees) الضغط " أنه أية مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية تكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث تقل قدرة الكائن الحي عن حـــدها الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك وتكون درجة الاضطراب الجسمي والنفسي بمقدار استمرار الضغط النفسي" (عبد المعطي، 2006، ص.20).

كما يرى سارسون(Sarson) أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد أن هناك نقصا في قدرته ومصادره الشخصية وأن الضغوط بمنزلة مؤثرات توجه للفرد دعوة كي يتصرف (Laux & Vossel, 1982, P. 5).

ثانيا: يرى بعضهم أن الضغط النفسي عبارة عن استجابة حيث ينظر للضغط في ضوء ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية المرتبطة بالمثيرات، ومن علماء هذا الاتجاه سيلاي (Selye) الذي عرف الضغط أنه " استجابة غير محددة للجسم لأي مطلب يقع عليه" . وهناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج. ويعتبر سيلاي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية (أي يشترك بها عدد كبير من الناس في مناطق مختلفة) وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. وقد حدد سيلاي في نظريته ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أنها تمثل مراحل التكيف العام وهي: رد الفعل (Alarm reaction): وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض للضغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار تلك المقاومة ويكون الضاغط شديدا. المرحلة الثانية المقاومة (Stage of Resistance): وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متمشيا مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف. والمرحلة الثالثة الإجهاد (Stage of Exhaustion): مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن طاقته الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف (Kutash & Schlesinger, 1981).

ويشبه سيلاي (Selye,1974) مراحل التكيف بمراحل نمو الإنسان، على النحو الآتي:

فالمرحلة الأولى تشبه مرحلة الطفولة، لما تتسم به من مقاومة منخفضة، واستجابات حساسة لأي نوع من المثيرات. اما المرحلة الثانية فتشبه مرحلة البلوغ، إذ تزداد خلال هذه المرحلة المقاومة والقدرة على التكيف مع أكثر العوامل الضاغطة التي تحدث للإنسان. أما المرحلة الثالثة فتشبه مرحلة الشيخوخة، وتتسم بفقدان القابلية للتكيف، والتي تنتهي بالموت.

ويرى سيلاي أن العديد من الأمراض التي تنتج بسبب الضغوط تحدث في مرحلة المقاومة. ومنها: الصداع والشقيقة وارتفاع ضغط الدم والأمراض العضلية والأمراض المزاجية(Cordon, 1997).

وتشتمل المراحل الثلاث معا رد فعل الجسم للضغوط. والتي سميت بأعراض التكيف العام حيث إن التغيرات الفسيولوجية المرتبطة مع أعراض التكيف العام هي بشكل أساسي ما عبر عنه بالضغط(Petri, 1986).

وقد عرف كوردون (Cordon, 1997) الضغط " أنه مجموعة من ردود الفعل الفسيولوجية التي تساعد الجسم في التكيف مع الظروف البيئية والاجتماعية ".

كما عرف مونات (Monat) المشار إليه في (Lazarus & Folkman, 1986) الضغط أنه حالة ناتجة عن حاجة لدى الفرد تجعله غير قادر على التكيف مع الظروف البيئية وتظهر من خلال ردود أفعاله.

ويرى أندرسون(Anderson) أن الضغط ينتج عن أي مثير حقيقي أو متخيل يتطلب من الفرد أن يفعل شيئا مختلفا عما اعتاد عليه، أو أن يتصرف بطريقة تختلف عن الطريقة التي يتصرف بها في أية لحظة(Laux & Vossel, 1982).

أما الاتجاه الثالث فهو الاتجاه التفاعلي الذي جاء للرد على الاتجاهات السابقة التي عرفت الضغط حسب المثير والاستجابة ويرى هذا الاتجاه أن الضغط عملية تفاعل الفرد مع البيئة ومن أبرز علمائه سبيلبيرجر (Speilberger, 1979) الذي عرفه أنه تفاعلات بين الفرد والبيئة يربط فيها الفرد بين مصدر الضغط واستجابته لهذا المصدر بعد أن يدرك أنه مهدد سواء من ناحية جسمية أو نفسية.

وبنفس الاتجاه عرف لازاروس وفو لكمان الضغط النفسي أنه علاقة معينة بين الشخص والبيئة يتم تقييم الشخص لها بأنها مجهدة أو تفوق مصادره أو تعرض حياته للخطر(Lazarus & Folkman , 1986).

ويعد لازاروس من أبرز علماء الاتجاه التفاعلي إذ يرى أن التفاعل المتبادل بين العوامل الشخصية والعوامل الموقفية المتعلقة بموقف ما يؤدي بالفرد إلى القيام بتقييم معرفي للأحداث (Cognitive Appraisal) وهو التقييم الذي يوازن به الفرد بين متطلبات الموقف ومدى تهديده للفرد أو لمصالحه. وهذا التقييم يقسم إلى تقييم أولي وتقييم ثانوي، ففي التقييم الأولي (Primary Appraisal) يتم تقييم الفرد للموقف وحكمه عليه هل هو خطير ومهدد أم لا ، وهل يمثل تحديا للفرد أم لا كما يتم في هذا التقييم معرفة ما إذا كان الحدث إيجابيا أم سلبيا وهل هذا الحدث يسبب للفرد ضررا أو تهديداً أو تحدياً يتجاوز إمكاناته ومصادر المواجهة لديه. وتتأثر عملية التقييم الأولي بالعوامل الشخصية للفرد كالاعتقادات والعوامل الموقفية التي تتضمنها طبيعة الموقف الضاغط (Lazarus, 1966).

أما التقييم الثانوي (Secondary Appraisal) فيشير إلى ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي دراسة خيارات التوافق المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة

للتعامل مع ذلك الحدث. ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية (Lazarus, 1966).

وينظر للضغوط حسب هذه النظرية على أنها عملية تكيفيه دينامية ومتبادلة، وقد أشار لازاروس إلى مزايا تقييم الضغط النفسي من وجهة نظر دينامية نشطة حيث أن الجسم الإنساني مستجيب نشط يبذل جهدا للتكيف وإعادة التوازن مما يشير إلى أن التكيف عملية نشطة مستمرة وليست عملية سلبية جامدة (Lazarus, 1966).

كما عرف سارا فينو (Sarafeno, 1994) الضغط " أنه الحالة التي تنجم عن التعاملات الشخصية والبيئية، والتي تقود الفرد إلى إدراك وجود تعارض، أو فجوة سواء كانت حقيقية أم لا بين متطلبات الموقف وأنظمة الفرد البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية ".

من خلال التعريفات السابقة يلاحظ أن بعض العلماء تناولوا موضوع الضغوط على اعتبار انه مثير والبعض الآخر تناوله على اعتبار انه استجابة وبعضهم تناوله من منظور تفاعلي.

وقد تبنت الباحثة تعريف الضغط النفسي أنه الحالة الناتجة عما يتعرض له الفرد من مثيرات والتي يتفاعلون معها حسب إدراكهم لها وتؤدي إلى اختلال التوازن في جوانب مختلفة قد تكون اجتماعية أو أكاديمية أو انفعالية أو اقتصادية أو معرفية.

أنواع الضغوط:

هناك أنواع مختلفة من الضغوط ولكل نوع خصائصه وأعراضه ومنها:

1- ضغوط شديدة (Acute Stress):

يعد من أكثر أنواع الضغوط شيوعا ويظهر في حياة أي شخص نتيجة لضغوط متطلبات الحياة ولا يدوم طويلا ويمكن معالجته والتعامل معه ومن الأعراض التي تظهر في هذا النوع: التوتر، الصداع النصفي، دوار، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، خفقان القلب بسرعة.

2- ضغوط حادة (Episodic Acute Stress):

هذا النوع من الضغوط يستمر لفترة أطول ويحتاج إلى أشهر لعلاجه ويأتي غالبا من التوتر الدائم وتعاني منه الشخصية من النمط (أ)، وأعراضه: توتر مستمر، صداع، ألم في الصدر، أمراض القلب. وهذا النوع من الضغوط يحتاج إلى تدخل مساعدة متخصصة.

3- ضغوط مزمنة (Chronic Stress):

هو أكثر أنواع الضغوط خطورة على الإنسان فهي تدمر صحته الجسمية والعقلية وحياته حيث أنها تنهكه يوما بعد يوم وسنة بعد أخرى، إنه ضغط قد ينتج من عائلات مفككة، زواج فاشل، عمل غير مرغوب فيه، ويصبح الإنسان عندها غير قادر إلا على رؤية اليأس والتشاؤم في كل المواقف ويأتي أيضا من خبرات الطفولة المبكرة المؤلمة، وهذا النوع من الضغط يسبب نوبة قلبية، سكتة دماغية، انتحار، عنف، ويصبح الإنسان على وعي بهذه الأمراض بعد فترة طويلة من معاناته منها لأن قوته الجسمية والعقلية تكون قد استنزفت.

والتعامل مع هذه الضغوط صعب ويحتاج إلى علاج طويل بالإضافة إلى أنه قد يحتاج إلى علاج سلوكي وتمرينات إدارة الضغوط (Millar, 2004).

وصنف ايفانس (Evans, 1982) أنواع الضغوط إلى:

أ- تصنيف الظواهر ويشير إلى الأحداث المفردة الفورية ، أو العوامل المرتبطة بالحوادث التي تؤثر على عدد كبير من الناس.

ب- الأحداث القوية التي تتحدى قدرات التكيف ولكنها تؤثر على ناس أقل.

ج- المنغصات اليومية وهي المشاكل الثابتة والمتكررة التي يتم مواجهتها في الحياة اليومية.

لعل أقصى درجات الضغط النفسي، تلك الناتجة عن التعرض لمثيرات من شأنها أن تولد اضطرابا حادا في الوظائف البيولوجية والنفسية للفرد، ومن أمثلة هـذه المثيـرات الظـروف والمواقف التي تشكل خطورة وتهدد قيم الفرد الاجتماعية والشخصية (Lazarus, 1966).

مصادر الضغوط:

أوضح سارافينو (Sarafino, 1994) أن مصدر الضغط يختلف مع نمو الفـرد وأنـه يظهر بشكل عام في أي وقت خلال حياتنا اليومية وليس من الـضروري أن تكـون الأحـداث الجذرية فقط هي الضاغطة، بل إن أحداثا أخرى أقل شأنا يمكنها أن تكون ضاغطة، مثل ضيق الوقت، قلة الأصدقاء، كثرة الواجبات.

وأكد سبيلبيرجر (Speilberger, 1979) كذلك على اختلاف مصادر الضغوط خـلال مراحل تطور الإنسان منذ الولادة متمثلة بمرحلة الفطام والتدرب على عملية ضـبط الإخـراج وتعلم المهارات الحياتية المختلفة.

وأشار الباحثون إلى مجموعة عوامل تساهم في زيادة الضغوط على الإنسان في الوقت الحاضر منها: التفجر المعرفي، التغيرات الاقتصادية، التغيرات في مؤسسات العمـل، ضـعف العلاقات الأسرية، ضعف الوازع الديني، الحياة الانعزالية المتمثلة بالمجتمعات السكنية الحديثـة (عسكر، 2003).

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط إلى قسمين رئيسيين هما:

1- **الضغوط الفيزيقية:** وتضم درجات الحرارة المتطرفة، الضوء، الضوضاء، الكوارث الطبيعية، حيث أن التطرف في درجات الحرارة يؤثر على الصحة وأشكال السلوك الاجتماعي، مثل: العدوان، كما أن الرطوبة ترتبط سلبيا مع النشاط والحالات المزاجية (يوسف، 2001).

2- **الضغوط النفسية الاجتماعية:** البيئة الاجتماعية مليئة بالنماذج الاجتماعية والشقاقات الأسرية،فبالإضافة إلى التفاوت الحضاري الثقافي، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية، والوسائل التكنولوجية والضغط السكني سواء في الريف أو المدن وفي الأحياء الشعبية، وازدحام السكان، وقلة الخدمات، بالإضافة إلى ضغوط الفقر والبطالة، فإن هذا التباين والتفاوت داخل البيئة الاجتماعية يشعر الفرد بالعبء وعدم الرضا (عبد المعطي، 2006).

وتنشأ مصادر ضغط كثيرة في البيت والأسرة مثل: الهموم المالية، الأبوة حيث تفرض أعباء جسدية ومالية خصوصا بالنسبة إلى الأم العاملة التي تكون الأكثر مسؤولية فيما يتعلق بنصيب أكبر من نصيب الأب في شؤون البيت والعناية بالأولاد (Neal, 1985).

والعلاقات الشخصية أيضا تعتبر واحدة من المصادر الرئيسية للضغط فالعلاقة بين الزوجين هي العامل الرئيسي، يعقبها العلاقة بين الوالد(الوالدة)/ الولد (Neal, 1985).

وصعوبة تحقيق المودة الاجتماعية في إيجاد رفيق أو الحصول على علاقة مع شخص، حيث أن الأفراد ومنهم الطلاب يعانون من ضيق الوقت والفرص لتطوير علاقاتهم الشخصية، وتعتبر المهمات المحددة الدقيقة التي تنتج الضغط لدى الطلاب هي بشكل أساسي الاختبارات

ورسائل الدكتوراه، كما أن الخوف من الفشل الأكاديمي المرتبط بهذه المهمات هو عامل ضغط واضح (Neal, 1985).

وضغوط العمل من مصادر الضغوط حيث حدد كثير من الباحثين عددا من خواص العمل كمسبب للضغوط، على سبيل المثال: متطلبات الدور، حجم وطبيعة أعباء العمل وبعض المواقف الشخصية وصنع القرار (عبد المعطي، 2006).

الضغوط في المرحلة الجامعية:

لقد أشار كل من سيلدن(Selden) وسكوتشر(Schachter) (المشار إليهما في علي، 2000) إلى خصائص الحياة الأكاديمية الجامعية والتي تتسم بتعدد أحداث الحياة فيها وتتطلب مواجهتها، حيث إن مواجهة الفرد لأحداث الحياة بطريقة سلبية يكون بمنزلة الصدمات الكهربائية التي تمثل خبرة مؤلمة للفرد.

وقد أشار ربيكا (Rebecca, 1996) إلى أن دخول الطلاب في برنامج الدراسات العليا يؤثر في صحتهم ووضعهم المالي، وعلاقاتهم الشخصية، وقد تعرض العديد من الطلاب بسبب معاناتهم أثناء الدراسة للعديد من الأعراض الجسمية مثل: سقوط الشعر، والصداع و قلة النوم، وأصبحوا أكثر عرضة للمرض.

كما يواجه طلبة الدراسات العليا العديد من المواقف التي قد تفوق قدرتهم على التحكم فيها مثل: الأمور المالية، والمتطلبات التي يفرضها عليهم قيامهم بأكثر من دور كأن يكون طالبا وعاملا وعضوا بالأسرة (Saunders & Balinsky , 1993).

وفي ذلك أشار رحمة (1994) أن طلبة الدراسات العليا يواجهون في معظم الجامعات عقبات تحد من قدرتهم على الانجاز والتحصيل العلمي، مثل الضغوط النفسية المختلفة ومنها

ارتفاع تكاليف الدراسات العليا في الوقت الذي يعاني فيه الطلبة من انخفاض دخلهم، أو من البطالة، أو من الإنخراط في أعمال مجهدة تستهلك وقت الطالب، أو من عدم إيجاد فرص عمل لهم، وعدم تقديم المساعدات المالية. ومن شأن ذلك كله أن يؤثر في دراسة الطلبة كأن يحول العامل المالي دون شرائهم للمراجع اللازمة، أو الإنفاق الكافي على البحوث التي يجرونها، أو إقامتهم في أماكن قريبة من الجامعة. كما قد يحول القيام بالأعمال المهنية دون توفير الوقت الكافي للمواظبة على الدروس والقيام بالمهمات الدراسية والبحثية على النحو المطلوب.

وقد تتعلق أكثر عوامل الضغط التي تؤثر في الطلبة بفكرة الحصول على الشهادة وعدم إكمال متطلباتها، والانزعاج من إنهاء المشاريع الكبيرة المتعلقة برسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه، ومسؤوليات أخرى خارج المنهاج (Rebecca, 1996).

ويمكن تصنيف هذه الضغوط في الجوانب التالية:

1- **الجوانب الاجتماعية**: وتتضمن ما يتعلق بالآثار المرتبطة بعلاقات الطالب وتواصله مع مجتمعه وتفاعله مع البيئة الاجتماعية. ويعتبر الطلاب ممن يعانون من ضيق الوقت ووجود الفرص لتطوير علاقاتهم الشخصية (Neal, 1985).

2- **الجوانب الانفعالية**: وتتمثل بردود فعل الطالب واستجاباته المتعلقة بالنواحي الانفعالية والوجدانية والتي تظهر على مستوى المشاعر (Powell, 1997).

3- **الجوانب المعرفية**: و تتعلق بالعمليات الإدراكية، والوظائف المعرفية للطالب مثل: القدرة على حل المشكلات والانتباه والتركيز والذاكرة (Powell, 1997).

4- **الجوانب الاقتصادية**: وتشمل ما يتعلق بنفقات الطالب ومسؤولياته المالية، وعدم القدرة على الوفاء بهذه المتطلبات، والشعور بالأعباء المادية.

5- **الجوانب الأكاديمية:** وتتمثل بدراسة الطالب من خلال المحاضرات والإعداد لرسالة الماجستير و أطروحة الدكتوراة و الامتحان الشامل، حيث تمثل بعض المهمات ضغوطا لدى الطلاب مثل اختبارات وأطروحات الدكتوراة (Neal, 1985).

الأعراض الجسمية:

لقد أشار العديد من الباحثين إلى التفاعل بين الجسم والضغط النفسي والذي قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في سرعة النبض وفي سرعة التنفس وفي كمية إفرازات الهرمونات وغيرها من التغيرات. وقد تؤدي هذه الاستجابات إلى حدوث اضطراب في الاتزان الداخلي للجسم قد يتطور إلى مرض يهدد حياة الفرد (الزراد، 2003).

فعندما يشعر الفرد بالضغط يصاب بحالة من التوتر والإجهاد فيحاول استخدام الوسائل الدفاعية للتخفيف من هذه الضغوط، فإن بعض الأعراض الجسمية تظهر لديه كالصداع وفقدان الشهية وزيادة ضربات القلب (عثمان، 2001).

ويمكن الاستدلال على وجود الضغط لدى الأفراد من خلال ردود أفعالهم السلوكية والفسيولوجية والنفسية والمعرفية ويؤكد لازاروس (Lazarus) على وجود قوى داخلية وخارجية تستثير ردود الأفعال هذه وتؤثر في البنى والعمليات المعرفية التي تتوسط بين مثير الضغط والاستجابة له (Lazarus, 1966).

و الضغوط النفسية لا تؤثر في المزاج والسلوك فحسب بل تؤثر أيضا في وظائف عدة أجزاء في الجسم وإن أكثرالأعراض الجسمية شيوعا هي: الصداع، وألم الظهر، وصعوبة النوم (McDonald , 1981).

ومن أمثلة الضغوط التي يمر بها الإنسان والتي تؤدي إلى الأعراض الجسمية ما يتعرض له الطالب الذي يعاني من انفعال الخوف من الفشل لمدة طويلة والذي قد يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية قد تسبب أمراضا جدية مثل القرحة المعدية. فالحالات الإنفعالية المستمرة ينتج عنها أمراض جسمية كثيرة تدعى بالأمراض الجسمية أي الأمراض الناتجة عن أسباب نفسية (العيسوي، 1996).

وقد تتطور هذه الأعراض في بعض الأحيان فتؤدي إلى الإصابة بأمراض أكثر خطورة، مثل: ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الربو، روماتيزم المفاصل، السكري، زيادة نشاط الغدة الدرقية (الأحمدي، 2002).

وعليه فإن الأعراض الجسمية تتعلق بأعراض جسمية(كالصداع وألم المعدة والم الظهر والدوخة وصعوبة في النوم) بالإضافة إلى مكونات نفسية (كالمشاعر المؤلمة، والعصبية) (Natving, Albrektsen, Anderssen, & Qvarnstrom , 1999).

وبالتالي فإن الأعراض الجسمية تشير عادة إلى وجود مشكلة داخلية. وكي يتحدد معنى الأعراض يجب أن تتحدد العوامل التي أدت إلى ظهورها. وبعض الأعراض تظهر نتيجة عجز الفرد عن مواجهة المشاعر الداخلية أو المواقف الخارجية التي تتضمن ضغطا حادا أو مزمنا، وترتبط هذه الأعراض بحياة الفرد ولايمكن أن تنفصل عنها أو عن المواقف التي أظهرتها (زهران، 2005).

وقد تتزايد بعض الأعراض وتصبح نفسها اضطرابا أساسيا أو مرضا قائما بذاته. وكلما أمكن التعرف على الأعراض في وقت مبكر كان ذلك أفضل من الناحية العلاجية حيث يفيد ذلك في نجاح العلاج ويمنع تطور الأمراض. وقد يعتبر العرض رد فعل أو تعبيرا نفسيا حيويا عن الفرد ككل، وعليه فإن من المفيد دراسته وفهمه من زاوية نفسية حيوية دينامية. كما قد يكون

العرض وسيلة أو حيلة نفسية تهدف إلى صيانة قيمة وتقدير الذات، وتوضح الأعراض مشكلات الفرد وطرق جهاده في مجابهتها.ويفسر البعض العرض النفسي أنه طريقة للتوافق نشاهدها دائما في الحياة اليومية (زهران، 2005).

ويقول منروليف المشار إليه في أبو النيل (1994) أن الأعراض الجسمية التي تسببها الاستجابات الانفعالية لموقف مؤقت لا تكون في العادة شديدة ويغلب أن يكون عدم الارتياح في أقل درجاته ولا يحتاج المرء فيها لاستشارة طبيب. بينما نجد أن أعراض الأمراض الجسمية التي تسببها الصراعات النفسية عميقة الجذور تكون أعراضا تحولية تتمثل في الضعف وعدم القدرة على القيام بالأعمال والآلام الجسدية ولا يلبث الفرد آجلا أو عاجلا أن يضطر إلى البحث والاستعانة بالطب النفسي أو البشري ليريح نفسه منها.

ولابد من الإشارة إلى أن الأعراض الجسمية التي تحدث بسبب عوامل نفسية يمكنها أن تحدث بسبب عوامل غير نفسية، وعصبية، وهرمونية، وكيميائية أو بسبب تناول المخدرات، والتعرض للإشعاع. و عليه فإنه من الخطأ اعتبار العوامل النفسية هي التي تعمل وحدها على حدوث الاضطراب الجسمي. وعلى الرغم من ذلك فإن العوامل النفسية تعمل على تحريض أو تهيئة الأرضية لظهور الاضطرابات العضوية، ولهذا فإن العديد من الأطباء يعتبرون الأعراض العضوية التي لا يوجد لها مبرر عضوي بحت أعراضا سيكوسوماتية علما بأن الدراسات الطبية الحديثة ترى أن لجميع الأمراض الجسدية جانبها النفسي حتى الحوادث والكسور والإصابات (الزراد، 2003).

ويمكن تصنيف الأعراض السابقة في الجوانب التالية :

1- **الأعراض الجسدية(Physical Symptoms)**: مثل تغيرات في أنماط النوم مثل(صعوبة الدخول في النوم والاستيقاظ المتكرر وكثرة الاستيقاظ بالليل أو النوم المتقطع والاستيقاظ

المبكر وأرق ساعات الصباح الأولى حين يصحو الشخص قبل الفجر ويصعب أن ينام بعد ذلك)، التعب وتغيرات في الهضم مثل(الغثيان والقيء والإسهال)، وآلام الرأس، وآلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم وتنمل اليدين والقدمين والوجيب(خفقان القلب بسرعة وقوة)، وتشنج عضلات الرقبة والظهر خاصة وصعوبة في التنفس وحدوث احمرار في الوجه والتعرق وجفاف الفم/ صعوبة البلع واتساع حدقة العين والتبول المتكرر.

2- **الأعراض السلوكية (Behavioral Symptoms)** مثل السلوك العدواني وقضم الأظافر والخمول والكسل والهروب من مواجهة مواقف معينة والانعزال الاجتماعي والإفراط في التدخين.

3- **الأعراض الذهنية** مثل صعوبة في التركيز وصعوبة اتخاذ قرارات وفقدان الاهتمام عند الحديث والنسيان المتكرر وزيادة الحساسية تجاه النقد وأفكار سلبية لنقد الذات وأفكار غير منطقية (شيخاني، 2003؛ باول، 2005 ؛ عسكر، 2003؛ الشربيني، 2000).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

إن عصر الضغوط النفسية الذي نعيشه وتأثيره الشديد في الإنسان يجعل دراسة هذه الضغوط ومدى تأثيرها في جسم الإنسان ضرورية حيث لوحظ في الفترة الأخيرة زيادة المعاناة منالأعراض الجسمية.

ونتيجة لزيادة الشكوى من الأعراض الجسدية التي تسببها الأعباء والضغوط المختلفة التي يواجهها طلبة الدراسات العليا، فإنه من المفيد توجيه الانتباه والرعاية لهذه الفئة كما أنه من الضروري تعرف الضغوط النفسيةوالأعراض الجسمية لديهم. ومن أجل هذا الهدف تسعى هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما أبرز الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا ؟

2- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية والعمل؟

3- ما مستوى الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا ؟

4- هل هناك علاقة بين درجة الضغوط النفسية ودرجة الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا ؟

فرضيات الدراسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الأداء على أداة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية وحالة العمل.

أهمية الدراسة:

كان لابد من التعرض لمثل هذا الموضوع لأهمية الشريحة التي تتناولها الدراسة كون طلبة الدراسات العليا يواجهون ضغوطات كثيرة ويمثلون قمة التعليم العالي وعقله الواعي كما أنهم فئة منتجة وفاعلة في المجتمع وتتحمل مسؤولية كبيرة ولابد من أن يتمتعوا بصحة نفسية تؤهلهم للقيام بذلك.

وبما أن طلبة الدراسات العليا أصبحوا يشكلون شريحة واسعة جدا في المجتمع نتيجة الإقبال المتزايد على إكمال الدراسة العليا لمواكبة مجريات العصر، ونظرا لما قد يعيشونه من ضغوط مختلفة داخلية وأخرى خارجية سواء من ناحية دراسية مثل (متطلبات الدراسة والإعداد لرسالة الماجستير وأطروحة الدكتوراه والامتحان الشامل)، أو مهنية مثل (ظروف العمل،

وساعات الدوام، والعلاقات مع الزملاء والرؤساء في العمل)، أو أسرية مثل (الالتزامات المالية، وتربية الأبناء، والعلاقات الاجتماعية،....) فهم بالتالي يقومون بأدوار متعددة في حياتهم مما قد يؤدي بالتالي إلى زيادة العبء على كاهلهم وتراكم الواجبات الموكلة إليهم.

وقد يواجه طلبة الدراسات العليا العديد من التغيرات الاجتماعية والضغوط المتعلقة بالانجازات التي عليهم تحقيقها لما تمثله البيئة الجامعية من مصدر نوعي للضغوط التي يتعرض لها الطالب (عبد القوي، 2002).

وتتلخص أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- من المتوقع أن تفيد المرشدين الذين يقدمون الخدمات الإرشادية لهؤلاء الطلاب من حيث تعرفهم الضغوط ومدى تأثيرها فيهم وبالتالي كيفية التعامل معهم.
- من المتوقع أيضا أن تفيد واضعي البرامج الإرشادية حيث يمكن الاستفادة من المعلومات التي تقدمها هذه الدراسة عند وضع هذه البرامج لتكون أكثر فعالية وفائدة.
- قد يستفيد منها أيضا متخذو القرار في الجامعات وكليات الدراسات العليا من أجل تحسين عملية التعلم لدى الطلبة وتعيين موظفين قادرين على التعامل معهم ومتفهمين لطبيعتهم النفسية والجسمية وجعل التعليمات الخاصة بالدراسات العليا أكثر مرونة وتقبلا لدى هؤلاء الطلبة.
- ومن المتوقع أن يستفاد منها في التنسيق مع الجهات الأخرى المسؤولة ممن يكون موظفوها من طلبة الدراسات العليا لتخفيف بعض أعباء وضغوط العمل عليهم وكذلك التقليل من ساعات الدوام في العمل.

التعريفات الإجرائية:

الضغوط النفسية:

هي حالات يتعرض لها طلبة الدراسات العليا أثناء دراستهم وإعدادهم لرسالة الماجستير أو أطروحة الدكتوراه أو الامتحان الشامل والتي يتفاعلون معها من خلال ردود أفعالهم على المواقف حسب إدراكهم لها والتي قد تسبب لهم الانزعاج والضيق واختلال التوازن في جوانب مختلفة قد تكون اجتماعية أو أكاديمية أو معرفية أو انفعالية أو جسمية.

مقاسه بالدرجة التي حصل عليها الطالب على أداة الضغوط النفسية الذي أعد لهذه الغاية من قبل الباحثة والمكون من خمسة جوانب: اجتماعية وأكاديمية ومعرفية وانفعالية واقتصادية وفق تدريج رباعي هو: أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة منخفضة، لا أوافق.

الأعراض الجسمية:

هي مجموعة الاستجابات الجسمية التي تسببها الظروف والأحداث الخارجية والتي لا يكفي العلاج الجسمي وحده في شفائها شفاء تاما نظرا لاستمرار تعرض الطلبة للضغوط والأحداث الخارجية.

مقاسه بالدرجة التي حصل عليها الطالب على أداة الأعراض الجسمية الذي أعد لهذه الغاية من قبل الباحثة وفق تدريج رباعي هو: دائما (كل يوم تقريبا)، غالبا (عدة مرات في الأسبوع)، أحيانا (مرة خلال الأسبوع)، نادرا (مرة خلال الشهر).

طلبة الدراسات العليا:

هم عينة من الطلبة الملتحقين في برنامجي الماجستير والدكتوراة في جامعة اليرموك من مختلف الكليات خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2007/ 2008.

محددات الدراسة:

1- اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك للعام الدراسي 2007/ 2008 وتم اختيارها بالطريقة العنقودية، وهذا يحد من إمكانية تعميم نتائج الدراسة على فئات أخرى من الطلبة.

2- الأدوات المطبقة في الدراسة (أداة الضغوط النفسية، أداة الأعراض الجسمية) من إعداد وتطوير الباحثة، لذا فإن نتائج هذه الدراسة مرتبطة بمدى صلاحية هذه المقاييس وصدقه وثباته، إذ لا يمكن اعتبارها مقاييس مقننة.

3- اقتصار مفهوم الضغط النفسي على الجوانب الاجتماعية والأكاديمية والانفعالية والمعرفية والاقتصادية.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرضا لمجموعة من الدراسات السابقة التي أجريت في مجال الضغوط النفسية وفي ضوء مراجعة العديد من المصادر وجدت الباحثة أن الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا كانت قليلة. وتم ترتيب الدراسات حسب أسئلة الدراسة مع مراعاة التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي:

دراسة نيدلمان (Nedleman, 1991) التي بحثت في الضغوط التي يواجهها طلبة الدراسات العليا لعينة مكونة من (84) طالبا وطالبة في جامعة ولاية كاليفورنيا نورث ردج في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن أكثر الضغوط التي يواجهها الطلبة هي: العلاقة مع الشريك، يليها ظروف العمل (لدى الموظفين)، ثم الأمور المالية وأخيرا الأبوية (أي مسؤولية الوالدين تجاه أبنائهم) ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تعزى للجنس.

وقام فالديز المشار إليه في الشريدة، 1993 بدراسة مسحية للتعرف على الضغوط التي تواجه طلبة السنة الأولى في برنامج الدكتوراة، في إحدى الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تكونت عينة الدراسة من (33) طالبا من طلاب السنة الأولى في برنامج الدكتوراة في مختلف التخصصات في الجامعة، حيث وجد أن الجوانب الانفعالية الناجمة عن ضغط الدراسة، والجوانب المتعلقة بالصحة الجسمية، هي أكثر المشكلات تكرارا بالنسبة لهؤلاء الطلبة.

وفي دراسة قام بها أبوسري (Abouserie, 1994) تهدف إلى تعرف جوانب ودرجة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة على عينة مؤلفة من (675) طالبا وطالبة (202) طالبا، (473) طالبة من طلبة السنة الثانية في جامعة ويلز موزعين على (8) تخصصات،مستخدما لذلك استبانة الضغوط الأكاديمية واستبانة ضغوط الحياة، أظهرت نتائجها أن الامتحانات كانت أكثر جانب للضغوط تلتها الواجبات الكثيرة التي ينبغي إنجازها في وقت محدد وأشارت الدراسة إلى أن الأمور المالية وضيق الوقت أيضا من أكثر الضغوط التي يعاني منها الطلاب والطالبات وقد أظهرت الدراسة أن درجة الضغوط الأكاديمية وضغوط الحياة لدى الطالبات أعلى منها لدى الطلاب.

وحول نفس الموضوع بينت كنتي (Kenty,1997) في دراستها عن الضغوط التي تواجه الطلبة ممن يلتحقون ببرنامج الدكتوراة لعينة مكونة من (111) طالبة من الملتحقين ببرنامج الدكتوراة في كلية التمريض في إحدى الجامعات في الولايات المتحدة أن مجال العمل والدراسة ومحاولة الإنجاز فيها وضيق الوقت، والأمور المالية، والعلاقات الاجتماعية ، والتغير في الأدوار من أكثر الضغوط بالنسبة لهؤلاء الطالبات.

وأشار روس ونيبلينج وهيكرت (Ross, Niebling & Heckert, 1999) في دراستهم التي تهدف إلى معرفة جوانب الضغوط لدى عينة مكونة من (100) طالب وطالبة،(20) ذكور و(80) إناث، في جامعة ميدويسترن باستخدام مقياس للضغوط أن أكثر الضغوط كانت في الجوانب التالية:تغير في عادات النوم، وأيام العطل، والتغير في عادات الأكل، ومسؤوليات جديدة، وزيادة الواجبات.

أما أقل الضغوط فقد كانت في الجوانب التالية: موت صديق أو حادث شديد أو الانتقال لمكان دراسي جديد أو الزواج أو الطلاق.

وقام أوترار وإكسي وديلماك واهمت (Otrar, Eksi, Dilmac & Ahmet, 2002) بدراسة عن الضغوط لدى الطلبة وهل تختلف باختلاف الجنس وذلك على عينة مؤلفة من (232) طالبا وطالبة منهم (166) طالبا و (66) طالبة وأظهرت الدراسة أن الطلاب يواجهون ضغوطات في الجوانب التالية: الاقتصادية والقلق من المستقبل والامتحانات والواجبات.

ودراسة سيد وطراف(2003) التي أجرياها على عينة مكونة من (218) طالب ماجستير ودكتوراة (138) طالب و(80) طالبة حول ما يتعرض له ويواجهه طلبة الدراسات العليا أثناء دراستهم وذلك في الجامعات السورية وكانت النتائج تشير إلى أن أكثر ما يعانيه هؤلاء الطلبة هو: قلة إمكاناتهم المادية، وطول المدة الزمنية في اختيار موضوع الرسالة، وطول المدة الزمنية في إنجاز مخطط البحث.

وأشار جابشوب وبوريجو وكوندوري (Gupchup, Borrego & Konduri ,2004) في دراستهم التي تهدف إلى تعرف ضغوط الحياة وعلاقتها بصحة الطلبة على عينة مكونة من (166) طالبا وطالبة ممن يدرسون دكتوراة الصيدلة في جامعة نيومكسيكو وذلك باستخدام استبانة تكشف عن مستويات الضغوط التي يعاني منها هؤلاء الطلبة إلى أن الطلبة يعانون من زيادة مستويات الضغوط ويؤثر ذلك في صحتهم الجسمية والنفسية وقد أظهرت الدراسة أن الطالبات يعانين من الضغوط بشكل أعلى من الطلاب.

وفي دراسة قام بها البيبي وجبران وأبو شعالة، (2005) على عينة من طلبة جامعة أكتوبر بمصر عددهم (141) طالبا وطالبة منهم (69) طالبا و (72) طالبة لتعرف الضغوط النفسية لديهم أظهرت نتائجها أن أكثر الضغوط النفسية شيوعا كانت وفق الترتيب التنازلي: الضغوط الدراسية، الضغوط الإنفعالية، الضغوط الصحية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، وأخيرا الضغوط الأسرية.

إضافة إلى ما جاء به كورتز وهيلمك وأولكو (Kurtz, Helmke & Ulku, 2006) في دراستهم التي هدفت إلى معرفة بعض الضغوط التي تواجه طلبة الدكتوراة في جامعة كارولينا في الولايات المتحدة حيث اشتملت عينة الدراسة على (20) طالب دكتوراة منهم (8) طلاب و(12) طالبة وكانت نتائجها أن أكثر الضغوط التي أجمع عليها الطلاب هي: الأمور المالية، ضغط الوقت، والمستقبل الوظيفي المجهول (لغير الموظفين) وكذلك أظهرت الدراسة أن الطلبة المتزوجين يعانون من ضغوط منخفضة لأنهم يحاولون كسب تأييد عائلاتهم لهم أما الطلاب الذين لديهم أطفال فيحصلون على دعم مادي لأطفالهم خصوصا إذا كان الشريك طالب أيضا، لذلك فإن وجود أطفال وشريك في المنزل قد يخفف عنهم ما يعانونه من ضغوط.

أما دراسة مالينكرودت وليونغ (Mallinckrodt & Leong ,1992) التي أجراها على عينة مكونة من (440) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا داخل السكن الجامعي للكشف عن الاختلافات في درجة الضغوط لدى الجنسين فقد بينت أن الإناث أكثر تأثرا بضغوط الحياة من الذكور.

كما قام هدسون وأوريجان (Hudson & O'Regan,1994) بدراسة هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية على عينة مكونة من (156) طالب وطالبة، (112)طالب و(44) طالبة في جامعة منيسوتا وقاما من أجل ذلك بتصميم استبانة اشتملت على متغيرات الدراسة ولم تجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط تعزى للجنس، كذلك أظهرت الدراسة أن الطالبات ممن يعملون في وظائف معينة ولفترة طويلة يعانين من مستوى ضغوط أعلى من الطلاب.

وقد أشارت دراسة فان ميتر (Van Meter & Agronow, 1982) على عينة مكونة من (133) طالبة متزوجة في جامعة ولاية وايني (ديترويت) وكانت النتائج لهذه الدراسة أن أعلى

مستوى من الضغوط التي تعاني منها الطالبات هي ضغط تعدد الأدوار كونها طالبة ومتزوجة، وضغط الوقت، وذلك أثر على صحتها وأدى إلى تراجعها.

وقد قام (حسين،1995) بدراسة من أهدافها تعرف مستوى الأعراض الجسمية لدى طلبة جامعة اليرموك على عينة مكونة من (735) طالبا وطالبة مستخدما لذلك مقياس كراون – كرسب للخبرة العصابية والذي يشتمل في أحد أبعاده على (مقياس الأعراض الجسمية) وجاءت نتائج الدراسة على هذا المقياس أن نسبة الطلبة الذين أجابوا بدرجة عالية (9.4%)،والذين استجابوا بدرجة متوسطة (39.4%)، والذين استجابوا بدرجة منخفضة (51.2%).

أما حول العلاقة بين الضغوط النفسية والأعراض الجسمية فقد قام كانتنر (Kantner,1983) في الولايات المتحدة بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين ضغط الحياة والأعراض الجسمية لعينة مكونة من (202) طالب ماجستير وبكالوريوس، (144) إناث و(58) ذكور، وقد لاحظ تكرار الأعراض التالية عندهم: الصداع والأرق ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة بارزة بين الضغط النفسي وبعض الأعراض التي لها علاقة بهذه الضغوط مثل: زيادة التنفس والأرق والصداع والتوتر .

يلاحظ مما تقدم من دراسات ندرة الدراسات التي تناولت موضوع الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا فجاءت هذه الدراسة لسد النقص في هذا المجال.

أما الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع الضغوط النفسية فقد أكدت جميعها على معاناة الطلبة منها في جوانب مختلفة قد تكون اجتماعية أو أكاديمية أو اقتصادية لكن لم تبين كيف ينعكس ذلك على صحة الطلبة لذلك جاءت هذه الدراسة لتبين الأعراض الجسمية التي قد يعاني منها طلبة الدراسات العليا بعد معاناتهم من الضغوط النفسية بجوانبها المختلفة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفا لمجتمع الدراسة وعينتها والأدوات المستخدمة والإجراءات والطرق الإحصائية التي استخدمتها الباحثة لاستخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك، والمسجلين في الفصل الأول من العام الدراسي 2008 /2007 حيث بلغ حجم هذا المجتمع (3248) طالبا وطالبة منهم (1863) طالبا و(1385) طالبة.

عينة الدراسة:

تم الحصول على عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك من مختلف الكليات بالطريقة العنقودية وذلك بالرجوع إلى البرنامج الدراسي لطلبة الدراسات العليا وإعطاء أرقام للشعب واستخدام جدول الأرقام العشوائية ثم توزيع الإستبانات على طلبة الدراسات العليا حيث بلغ حجم العينة (352) طالبا وطالبة منهم (160) طالبا و(192) طالبة، ويبين جدول (1) وصفا للعينة.

الجدول 1: توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والحالة الاجتماعية والعمل

		التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	160	45.5
	إناث	192	54.5
الحالة الاجتماعية	أعزب	122	34.7
	متزوج	230	65.3
العمل بوظيفة	أعمل	170	48.3
	لا أعمل	182	51.7
المجموع		352	100

أدوات الدراسة:

أولا:أداة الضغوط النفسية:

عمدت الباحثة إلى بناء هذه الأداة اعتمادا على بعض أدوات قياس الضغوط النفسية لدى الطلبة بشكل عام، وفيما يلي تفصيل لذلك:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من أدوات الدراسات السابقة التي اهتمت بقياس الضغوط النفسية بصيغها المختلفة والاستفادة منها في صياغة فقرات الأداة التي استخدمت في الدراسة وأهمها دراسة الحسن (1995)، و روس و هيكيرت(Ross & Hechert,1999)، وأبوسري(Abouserie,1994).

بناء الأداة: قامت الباحثة بتحديد أبعاد الأداة ومجالاتها بخمسة جوانب هي: (البعد الاجتماعي والبعد الأكاديمي والبعد الانفعالي والبعد المعرفي والبعد الاقتصادي)، وتم تعريف كل جانب من هذه الجوانب كما هو موضح في الملحق (أ).

كتابة فقرات الأداة: قامت الباحثة بصياغة (39) فقرة، موزعة على الأبعاد الخمسة السابقة واستخدمت التدريج التالي للاستجابة (أوافق بشدة/ أوافق بدرجة متوسطة/ أوافق

بدرجة منخفضة/ لا أوافق)،وبعد الأخذ بآراء المحكمين من حيث تعديل وحذف بعض الفقرات، والفقرات التي تم حذفها هي: (7, 10, 11) من البعد الانفعالي، والفقرة (18) من البعد المعرفي. كما تم تعديل الفقرات التالية: الفقرة (1) من البعد الاجتماعي، الفقرات (6, 7, 9) من البعد الانفعالي، الفقرة (21) من البعد المعرفي، الفقرة (28) من البعد الاقتصادي، الفقرة (31,34) من البعد الأكاديمي. وبذلك أصبح عدد الفقرات النهائي (36) فقرة موضحة في الملحق (ب) وجاءت موزعة على خمسة جوانب هي:

الجانب الاجتماعي وتألف من (5) فقرات هي: 1,12,17,18,36

وتألف الجانب الأكاديمي من (4) فقرات هي: 11,14,25,29

أما الجانب الانفعالي فتألف من (10) فقرات هي: 6,8,9,13,15,19,30,33,34,35

كما تألف الجانب المعرفي من (10) فقرات هي: 2, 3, 4, 7, 20, 22, 23, 26, 27, 31

وقد تالف الجانب الاقتصادي من (7) فقرات هي: 5,10,16,21,24,28,32

صدق الأداة:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين): لقد تم عرض الأداة على 10 من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية في جامعة اليرموك للتأكد من أن كل فقرة فيها تقيس الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا، وأنها تتعلق بالجانب المدرجة تحته، والتأكد من أن هذه الفقرات كافية لتشتمل جوانب الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا، وقد اقترح المحكمون مجموعة من التعديلات على هذه الأداة هي حذف الفقرات التالية: الفقرة(7) و(10) و(11) من البعد الانفعالي، والفقرة (18) من البعد المعرفي.

كما تم إعادة صياغة الفقرات التالية: الفقرة(1)في البعد الاجتماعي والفقرات (6)و (7)و(9) في البعد الانفعالي والفقرة (21) من البعد المعرفي والفقرة (28) من البعد الاقتصادي والفقرة (31)و(34) في البعد الأكاديمي.

مؤشرات صدق البناء: لقد تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والجانب المدرجة تحته، وبين كل فقرة والدرجة الكلية، وذلك على عينة استطلاعية مؤلفة من (30) طالبا وطالبة (12) طالبا و(18) طالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك من غير عينة الدراسة وكان ارتباط الفقرات في كل بعد مرتفعا، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (62. - 0.45) على البعد الاجتماعي، و(0.33- 49. 0) على البعد الأكاديمي، و(38. 0- 49. 0) على البعد الانفعالي، و(33. 0- 63. 0) على البعد المعرفي، و(42. 0- 70. 0) على البعد الاقتصادي. كذلك كان ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية مرتفعا، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (28. 0- 69. 0). والجدول 2 يوضح ذلك.

الجدول 2 : معامل الارتباط بين كل فقرة وبعدها وكل فقرة والدرجة الكلية لأداة الضغوط النفسية

المجال	رقم الفقرة	مضمون الفقرة	صدق البناء على مستوى: المجال	صدق البناء على مستوى: المقياس
الاجتماعي	1	يزعجني انشغالي عن علاقاتي الاجتماعية بعد التحاقي بالدراسات العليا	0.45	0.42
	12	يزعجني كثرة الواجبات الاجتماعية المطلوبة مني	0.58	0.50
	17	أعاني من ضيق الوقت المخصص للدراسة	0.56	0.57
	18	يزعجني تعدد الأدوار الاجتماعية المطلوبة مني	0.62	0.51
	36	وقت الفراغ المتوفر للراحة غير كاف	0.53	0.54
الأكاديمي	11	أعاني من طبيعتي في مخالفة المحاضرين بآرائهم التي يطرحونها	0.35	0.31
	14	يصعب علي تطبيق ما تعلمته نظريا بشكل عملي	0.33	0.48
	25	يزعجني انفراد المحاضر بتحديد مواعيد الامتحانات وتسليم الواجبات	0.38	0.35
	29	أعاني من عدم قدرة المحاضر على تهيئة الجو الصفي المناسب	0.49	0.36

الانفعالي	6	أعاني من الواجبات الصعبة المطلوبة مني لأغراض الدراسة في مختلف المساقات الدراسية	0.50	0.56
	8	ينتابني شعور بالقلق عما سيحصل لي أثناء إعدادي للرسالة أو الامتحان الشامل	0.48	0.40
	9	أشعر بتراكم الواجبات وعدم قدرتي على إنجازها	0.64	0.68
	13	أشعر بالكآبة عندما أتذكر الرسالة أو الامتحان الشامل	0.64	0.56
	15	يصعب علي تركيز انتباهي على مهمة معينة	0.51	0.58
	19	أبكي عند تعرضي لمواقف تعيق دراستي	0.38	0.29
	30	أشعر وكأنني تحت ضغط كبير	0.62	0.65
	33	أعاني من الضغط الناشئ عن كثرة المحاضرات	0.46	0.51
	34	أشعر بتقلب في مزاجي	0.45	0.41
	35	أحتاج للمزيد من القدرة على التركيز الذهني حتى أدرك الأمور على وجهها الصحيح	0.48	0.43
المعرفي	2	أعاني من عدم قدرتي على أداء الأشياء على وجهها الصحيح	0.52	0.49
	3	أشعر بعدم الرضا عما أقوم به من جهد	0.40	0.35
	4	يصعب علي الانتباه إلى حديث الآخرين معي حيث يكون ذهني مشغول بمهمات ومواضيع أخرى	0.44	0.50
	7	تزعجني استفسارات الآخرين عن وضع دراستي	0.41	0.35
	20	أعاني من صعوبة في تذكر الواجبات	0.50	0.50
	22	يصعب علي إتمام الواجبات المطلوبة مني	0.63	0.69
	23	يزعجني وجودي مع الناس	0.33	0.28
	26	أشعر بتراجع ثقتي بنفسي بعد التحاقي بالدراسات العليا	0.36	0.36
	27	أعاني من صعوبة في تذكر المواعيد	0.48	0.49
	31	اضطر لأداء مهمات متعددة في وقت واحد فتكون غير مكتملة	0.53	0.68
الاقتصادي	5	يصعب علي إيجاد توازن بين مدخلاتي ونفقاتي المادية	0.52	0.46
	10	أشعر بزيادة الأعباء المالية علي وعلى أسرتي بسبب رسوم الدراسات العليا	0.58	0.37
	16	يصعب علي الوفاء بمتطلبات مسؤولياتي المادية الدراسية	0.62	0.58
	21	أعاني من زيادة في المصاريف غير المتوقعة	0.64	0.51
	24	أعاني من تزايد ديوني بسبب الدراسة	0.70	0.46
	28	أعاني من عدم قدرتي على تسديد ديوني في الوقت المناسب	0.61	0.45
	32	أعاني من عدم وجود مصدر ثابت للدخل	0.42	0.29

ثبات الأداة:

لقد تم تطبيق الأداة على (12) طالبا و(18) طالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك من غير عينة الدراسة ثم إعادة تطبيق الأداة بعد أسبوعين حيث كان معامل الثبات يساوي (0.81) للأداة الكلية وكانت معاملات الارتباط لكل بعد كالتالي: البعد الاجتماعي (0.88) والبعد الأكاديمي (0.90) والبعد الانفعالي (78. 0) والبعد المعرفي (79. 0) والبعد الاقتصادي (0.81).

كما تم تقدير ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ α حيث بلغت قيمته (92. 0) للأداة ككل وكانت معاملات الثبات لكل بعد كالتالي: البعد الاجتماعي (78. 0) البعد الأكاديمي (60. 0) والبعد الانفعالي (83. 0) والبعد المعرفي (79. 0) والبعد الاقتصادي (830.) وقد اعتبرت هذه المؤشرات مقبولة على ثبات الأداة لأغراض الدراسة الحالية.

ثانيا:أداة الأعراض الجسمية:

عمدت الباحثة إلى بناء هذه الأداة مستعينة ببعض الأدوات التي تشمل في بعض أبعادها الأعراض الجسمية، وفيما يلي تفصيل ذلك:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من أدوات الدراسات السابقة التي اشتملت في أحد أبعادها الأعراض الجسمية، ومنها دراسة العيسوي (1996) كما وقامت الباحثة بالاستفادة من قائمة كورنل للاضطرابات النفسجسمية (Cornel Index) (المشار إليها في الساكت، 1979) حيث تم الاستفادة من الفقرات التي اشتملت على أعراض نفسجسمية وصياغتها بما يتناسب مع الدراسة الحالية كما قامت الباحثة بالاستفادة من بعد الأعراض الجسمية الذي جاء في المقياس الذي ذكر في دراسة (حسين،1995).

صياغة فقرات الأداة: تمكنت الباحثة من صياغة (25) فقرة مستخدمة التدريج التالي في الإجابة: دائما(كل يوم تقريبا)، غالبا(عدة مرات في الأسبوع)، أحيانا(مرة خلال الأسبوع)، نادرا (مرة خلال الشهر)، والملحق (ج) يوضح ذلك.

صدق الأداة:

صدق المحكمين(الصدق الظاهري): لقد تم عرض الأداة على 10 محكمين من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية في جامعة اليرموك للتأكد من أن كل فقرة فيها تقيس الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا وقامت الباحثة بالأخذ بتعديلات المحكمين وهي حذف فقرة رقم (15) وإعادة صياغة فقرة رقم (4). وقد استقرت الاستبانة على (24) فقرة. والملحق (د) يوضح ذلك.

مؤشرات صدق البناء: تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للأداة وذلك على عينة استطلاعية مؤلفة من (12) طالبا و (18) طالبة من طلبة الدراسات العليا من غير عينة الدراسة وقد كان ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للأداة مرتفعا حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (32. 0– 79. 0) والجدول 3 يوضح ذلك.

الجدول 3 : معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لأداة الأعراض الجسمية

رقم الفقرة في الأداة	الفقرات	معامل الارتباط
1	الغثيان	0.33
2	سوء الهضم	0.34
3	خفقان قلبي بسرعة شديدة دون أن يكون هناك سبب معقول	0.59
4	تعب يعم جسمي كله	0.68
5	آلام وأوجاع	0.50
6	صعوبة في النوم	0.69
7	صداع حاد بدرجة مؤلمة	0.64
8	الإغماء	0.73
9	التوتر وشد الأعصاب	0.32
10	تقلصات (تشنجات) في الوجه أو الرأس أو الكتفين أو الرقبة	0.61
11	آلام الظهر	0.79
12	التهاب المفاصل	0.75
13	صعوبة في التنفس	0.75
14	تنمل يدي وقدمي	0.70
15	تعرضي لنوبة	0.69
16	التأتأة عندما أتكلم	0.40
17	تصبب العرق حتى عندما يكون الطقس باردا	0.73
18	احمرار وجهي دون سبب معقول	0.37
19	برودة يدي أو قدمي حتى عندما يكون الطقس حارا	0.72
20	الإرتجاف	0.54
21	حكة	0.62
22	سقوط الشعر	0.61
23	التهابات اللثة	0.41
24	صرير الأسنان	0.41

ثبات الأداة:

تم تطبيق الأداة على (30) طالبا وطالبة (12) طالبا و(18) طالبة من طلبة الدراسات العليا من غير عينة الدراسة ثم إعادة تطبيق الأداة بعد أسبوعين وكان معامل الثبات يساوي (0 .90)، كما تم تقدير ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ α حيث بلغت قيمته (0 .86) وهذا يعتبر مؤشرا مقبولا للثبات.

إجراءات الدراسة:

1- قامت الباحثة لتحديد مجتمع الدراسة والعينة بالرجوع إلى دائرة التنمية والتخطيط في جامعة اليرموك، والحصول على كتاب تسهيل مهمة من عمادة البحث العلمي لتطبيق الاستبانة على عينة الدراسة.

2- قامت الباحثة بتجهيز أداة الدراسة وتوزيعها للتأكد من صدقها وثباتها حيث تم التأكد من صدقها بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي وعلم النفس وإيجاد صدق البناء، أما للثبات قامت الباحثة بتوزيع الاستبانة على (30) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية وإعادة تطبيق الاستبانة عليهم بعد أسبوعين، وكذلك إيجاد معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ – ألفا).

3- قامت الباحثة بعد إجراء عمليتي التأكد من الصدق والثبات بتجهيز الاستبانة بصورتها النهائية وتوزيعها على عينة الدراسة وتوضيح تعليماتها والإجابة عن أية استفسارات يوجهها الطلبة وتراوحت مدة الإجابة على أدوات الدراسة بين (20- 25 دقيقة)، وتم إتمام توزيع الإستبانات خلال الفترة الزمنية الواقعة بين (2007/10/22 – 2007/11/10).

متغيرات الدراسة:

أولا: المتغيرات المستقلة (Classification Variables) وتشمل:

1- الجنس وله مستويان: ذكر/ أنثى.

2- الحالة الاجتماعية ولها مستويان: أعزب / متزوج.

3- العمل بوظيفة ولها مستويان: أعمل / لا أعمل.

ثانيا: المتغيرات التابعة (Dependent Variables):

1- الأداء على أداة الضغوط النفسية.

2- الأداء على أداة الأعراض الجسمية.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن السؤال الأول قامت الباحثة باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

وللإجابة على السؤال الثاني تم استخدام تحليل التباين الثلاثي Three- Way ANOVA

وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة على السؤال الثالث.

كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للإجابة على السؤال الرابع.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة والتي تهدف إلى تعرف الضغوط النفسية والأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك، وقد تم استخراجها بعد إدخال البيانات في الحاسب، كما تم تحليلها باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) وفيما يلي عرضا لنتائج الدراسة حسب أسئلتها:

للإجابة على السؤال الأول: (ما أبرز الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك؟)

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل جانب من الجوانب وعلى المجموع الكلي لجوانب الضغوط كما هو موضح في الجدول 4.

وقد تم اعتماد المعيار التالي لقياس درجة الضغوط النفسية:

1.00 – 1.49 = منخفضة جدا.

1.50 – 2.49 = منخفضة.

2.50 – 3.49 = متوسطة.

3.50 – 4.00 = شديدة.

4.50 – 5.00 = شديدة جدا.

الجدول 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجوانب الضغوط النفسية مرتبة تنازليا حسب المتوسطات

الرقم	الرتبة	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغوط
1	1	الاجتماعي	2.845	0.74	متوسطة
3	2	الانفعالي	2.787	0.62	متوسطة
5	3	الاقتصادي	2.644	0.77	متوسطة
2	4	الأكاديمي	2.435	0.69	منخفضة
4	5	المعرفي	2.343	0.60	منخفضة
		الضغوط النفسية	2.605	0.51	متوسطة

يبين الجدول 4 أن درجة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك كانت متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على الأداة ككل (2.60) ، والانحراف معياري مقداره (51. 0).

وجاءت درجة الضغوط النفسية متوسطة ومرتبة تنازليا على الجوانب التالية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لها: الاجتماعي والانفعالي والاقتصادي وبمتوسطات حسابية:(2.84) وانحراف معياري (74. 0) للجانب الاجتماعي، وبمتوسط حسابي (2.78) وانحراف معياري (62. 0) للجانب الانفعالي، وبمتوسط حسابي (2.64) وانحراف معياري (77. 0) للجانب الاقتصادي.

بينما جاءت درجة الضغوط النفسية منخفضة على الجانبين: الأكاديمي والمعرفي بمتوسط حسابي (2.43) وانحراف معياري (69. 0) للجانب الأكاديمي، وبمتوسط حسابي (2.34) وانحراف معياري (0.60) للجانب المعرفي.

أما بالنسبة لتوزيع استجابات أفراد العينة على فقرات أداة الضغوط النفسية فانظر الملحق(هـ).

للإجابة على السؤال الثاني: (هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا باختلاف الجنس ومتغير الحالة الاجتماعية والعمل؟)

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس, ومتغير الحالة الاجتماعية, ومتغير العمل, كما تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي(Three-Way ANOVA) للأداة والجدولين 5و6 يوضحان ذلك.

جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس, ومتغير الحالة الاجتماعية, ومتغير العمل.

المتغير	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	2.54	0.51
	أنثى	2.61	0.51
الحالة الاجتماعية	متزوج	2.56	0.51
	أعزب	2.63	0.51
العمل	أعمل	2.60	0.51
	لا أعمل	2.56	0.52

يظهر من الجدول 5, أنه لا يوجد فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأداة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس, ومتغير الحالة الاجتماعية, ومتغير العمل, ولتأكد من عدم وجود الفروق بين المتوسطات الحسابية, تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (Three-Way ANOVA) لأداة الضغوط النفسية والجدول 6 يوضح ذلك.

جدول 6: نتائج تحليل التباين الثلاثي (Three-Way ANOVA) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لأداة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس, ومتغير الحالة الاجتماعية, ومتغير العمل.

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات الحسابية	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	0.80	1	0.80	3.01	0.08
الحالة الاجتماعية	0.31	1	0.31	1.19	0.27
العمل	0.22	1	0.22	0.86	0.35
الخطأ	91.98	347	91.98		
الكلي	2438.49	351	0.26		

يظهر من الجدول 6 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس, ومتغير الحالة الاجتماعية, ومتغير العمل، حيث بلغت قيمة F (3.01 , 1.19 , 0.86) على التوالي.

للإجابة على السؤال الثالث: (ما مستوى الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك؟)

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الأعراض الجسمية كما هو موضح في الجدول 7 :

الجدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الأعراض الجسمية

رقم الفقرة	الرتبة	مضمون الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
4	1	تعب يعم جسمي كله	2.906	1.07	غالباً
5	2	آلام وأوجاع	2.489	1.14	
6	3	صعوبة في النوم	2.426	1.12	
9	4	التوتر وشد الأعصاب	2.423	1.10	
11	5	آلام الظهر	2.261	1.14	
22	6	سقوط الشعر	2.148	1.21	
7	7	صداع حاد بدرجة مؤلمة	1.997	1.04	
10	8	تقلصات (تشنجات) في الوجه أو الرأس أو الكتفين أو الرقبة	1.957	1.10	
3	9	خفقان قلبي بسرعة شديدة دون أن يكون هناك سبب معقول	1.923	1.03	أحياناً
23	10	التهابات اللثة	1.858	1.11	
14	11	تنمل يدي وقدمي	1.824	1.03	
2	12	سوء الهضم	1.699	0.87	
12	13	التهاب المفاصل	1.679	0.99	
13	14	صعوبة في التنفس	1.563	0.83	
19	15	برودة يدي أو قدمي حتى عندما يكون الطقس حارا	1.554	0.95	
18	16	احمرار وجهي دون سبب معقول	1.545	0.84	
17	17	تصبب العرق حتى عندما يكون الطقس باردا	1.486	0.84	
24	18	صرير الأسنان	1.469	0.86	
1	19	الغثيان	1.452	0.79	
20	20	الارتجاف	1.403	0.73	نادراً
16	21	التأتأة عندما أتكلم	1.355	0.73	
21	22	حكة	1.344	0.75	
8	23	الإغماء	1.162	0.53	
15	24	تعرضي للنوبة	1.134	0.43	
الأعراض الجسمية			1.794	0.49	أحياناً

وقد صنفت الباحثة الاستجابات إلى أربع فئات على النحو الآتي:

فئة الأعراض الجسمية الشديدة (دائما): حصلت على درجة بين (3.50-4.00).

فئة الأعراض الجسمية المتوسطة (غالبا): حصلت على درجة بين (2.50-3.49).

فئة الأعراض الجسمية المنخفضة (أحيانا): حصلت على درجة بين (1.50-2.49).

فئة عدم وجود أعراض جسمية (نادرا): حصلت على درجة بين (1.00-1.49).

يتضح من الجدول (7) أن درجة الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك كانت ضمن الاستجابة أحيانا(تحدث مرة في الأسبوع) منخفضة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على الأداة ككل (1.79) وبانحراف معياري مقداره (0 .49) وبالنظر إلى المعايير التي اعتمدت في هذه الدراسة فقد تم قياس درجة الأعراض الجسمية لدى أفراد عينة الدراسة بأنها منخفضة وذلك لأن الدرجة تقع ضمن مدى الأعراض الجسمية المنخفضة.

أما بالنسبة لتوزيع استجابات أفراد العينة على فقرات أداة الأعراض الجسمية فهي مرتبة تنازليا كما هو موضح في الجدول (7) حيث يتضح أن الأعراض التي حصلت على أعلى المتوسطات وكانت ضمن الدرجة المتوسطة هي الفقرة (4) وهي تعب يعم جسمي كله حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (2.90) وبانحراف معياري مقداره (1.07)، وجاءت الفقرات:(18,19,13,12,2,14,23,3,10,7,22,11,9,6,5) ضمن الدرجة المنخفضة حيث بلغت المتوسطات الحسابية لها

(1.54,1.55,1.56,1.67,1.69,1.82,1.85,1.92,1.95,1.99,2.14,2.26,2.42,2.4
2,2.48,1.54,1.55).

وكانت الفقرات: (17 ,24 ,1 ,20 ,16 ,21 ,8 ,15) ضمن الدرجة المتدنية، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لها:(1.48 ,1.46 ,1.45 ,1.40 ,1.35 ,1.34 ,1.16 ,1.13).

للإجابة على السؤال الرابع: (هل هناك علاقة بين درجة الضغوط النفسية ودرجة الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك؟)

جدول 8

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على جوانب أداة الضغوط النفسية ودرجاتهم على أداة الأعراض الجسمية

العلاقة الإرتباطية	الأعراض الجسمية
الاجتماعي	0.31
الأكاديمي	0.22
الانفعالي	0.48
المعرفي	0.46
الاقتصادي	0.29
الضغوط النفسية	0.49

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على أداة الضغوط النفسية ودرجاتهم على أداة الأعراض الجسمية، حيث بلغت قيمة عامل الارتباط (0.49) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) ، مما يدل على أن هنالك علاقة طردية بين المتغيرين، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة زادت درجاتهم على أداة الأعراض الجسمية، وكلما قل مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة قلت درجاتهم على أداة الأعراض الجسمية.

كما يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأعراض الجسمية، والأبعاد الخمسة لأداة الضغوط النفسية كانت جميعها ايجابية، وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05=α).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن المتوسطات الحسابية للجانب الاجتماعي والانفعالي والاقتصادي متوسطة وللجانبين الأكاديمي والمعرفي منخفضة، وقد حصل البعد الاجتماعي على أعلى المتوسطات الحسابية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (VanMeter , 1982؛ Nedleman , 1991) حيث وجدتا أن الضغوط المتعلقة بتعدد الأدوار والعلاقات الاجتماعية هي أكثر الجوانب التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا وقد يعتبر ذلك مؤشرا على ضرورة دراسة جوانب أخرى لم تحظ بالإهتمام من قبل المهتمين بدراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (البيبي و جبران و أبو شعالة، 2005 ; سيد وطراف ،2003 ; فالديز المشار إليه في الشريدة، 1993 Abouserie, 1994; Gupchup , Borrego & Konduri,2004; Kenty,1997; Kurtz, Helmke & Ulku, 2006; Otrar, Eksi, Dilmac & Ahmet, 2002; Ross, Niebling & Heckert, 1999)

وهذه النتيجة يمكن أن يكون سببها أن مرحلة الدراسات العليا تأتي في مرحلة متأخرة من المراحل الدراسية وأن الطلبة الذين يسجلون فيها يكونون في عمر يؤهلهم أن يكونوا آباء وأمهات وقد يكون لهم أبناء وقد يعملون في وظائف مختلفة لذلك تتعدد الأدوار الاجتماعية لديهم وهذا كله يؤثر في علاقاتهم الاجتماعية والتواصل مع الآخرين والتفاعل مع المجتمع حيث يقل الوقت عندهم كي يؤدوا الواجبات الاجتماعية كما يزيد عبء المسؤوليات عليهم فيشعرون بالضغوط في هذا الجانب (Neal, 1985)، وقد حصل الجانب المعرفي على أدنى المتوسطات

الحسابية ويمكن أن يعود ذلك إلى أن طلبة الدراسات العليا لم يصلوا بعد إلى مرحلة الإجهاد والضغط خصوصا أن تطبيق الإستبانات كان في بداية الفصل الدراسي الأول ولم تكن هناك امتحانات أو واجبات تؤثر في قدرتهم على إنجاز هذه الواجبات و تراكمها.

كما أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك كانت متوسطة، وترى الباحثة أنه قد يعود ذلك إلى طبيعة المرحلة الدراسية وما تتضمنه من مواقف تختلف من شخص لآخر نظرا لاختلاف قدرتهم على التعامل مع الضغوط المختلفة، ولم تكن هناك ضغوطات واضحة ومؤثرة في الطلاب لأن تطبيق الاستبانة جاء في بداية الفصل الدراسي الأول.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين من طلبة الدراسات العليا في الضغوط النفسية أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جوانب الضغوط جميعها (الاجتماعي والانفعالي والاقتصادي والأكاديمي والمعرفي) وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (Hudson & ، Nedleman,1991 Mallinckrodt & O'Regan,1994) واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة (Gupchup et al., 2004؛ Abouserie, 1994؛Leong, 1992) التي أشارت إلى أن الضغوط لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور وتعزو الباحثة سبب الاختلاف في النتيجة إلى اختلاف البيئة التي طبقت فيها عينة الدراسة بالإضافة إلى التوقعات الاجتماعية المنتظرة من الإناث والتي تسعى إلى تحقيقها وتلبيتها (كابنة أو طالبة أو زوجة أو أم).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عينة الدراسة الحالية، أن الذكور والإناث من طلبة الدراسات العليا يتشابهون في جوانب الضغوط التي يتعرضون لها،إضافة إلى أنه تم توزيع

الأداة على أفراد عينة الدراسة خلال بداية الفصل الدراسي الأول حيث كانت الدراسة في بدايتها ولم تتشكل لديهم الضغوط بشكل لافت.

ويرى مالينكرودت وليونغ (Mallinckrodt & Leong , 1992) أن الطالبات من الدراسات العليا يعانين من زيادة الضغوط نتيجة التوقعات المبنية على الأدوار المتعددة التي يقمن بها حيث أن معظم الطالبات اللواتي يراجعن مراكز الإرشاد بشأن مواضيع تتعلق بالضغوط يعانين من ضغط صراع الدور.

وفيما يتعلق بالفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين من طلبة الدراسات العليا في الضغوط النفسية لقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين المتزوجين وغير المتزوجين في الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا وتختلف هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (Kurtz, Helmke & Ulku , 2006) التي أشارت إلى أن الطلبة المتزوجين يعانون من ضغوط منخفضة وتعزو الباحثة ذلك إلى ما توفره بعض الجامعات من دعم للطلبة المتزوجين يتعلق بشؤون حياتهم ورعاية أبنائهم فيخفف ذلك من الضغوط الواقعة عليهم (Kurtz, Helmke & Ulku , 2006)، وفيما يتعلق بنتيجة هذه الدراسة تعزو الباحثة السبب إلى ان الطلبة المتزوجون قد يقسمون مسؤولياتهم بين أزواجهم مما يقلل من حجم المسؤولية الملقاة عليهم كأزواج.

وفيما يتعلق بالفروق بين العاملين وغير العاملين من طلبة الدراسات العليا في الضغوط النفسية لقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين العاملين وغير العاملين في الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا وهذه النتيجة تختلف عما توصلت إليه دراسة (Hudson & O'Regan, 1994) التي أشارت إلى أن الطالبات العاملات يعانين من الضغوط أكثر من الطلاب الذكور العاملين ويمكن أن يعود ذلك إلى تعدد الأدوار التي تؤديها الطالبة كونها طالبة

وعاملة مما يزيد من العبء عليها كما أن قيامها بأكثر من دور قد يكون على حساب المسؤوليات العائلية والدراسية وبالتالي قد يؤدي إلى ضيق الوقت والشعور بالضغط، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عينة الدراسة الحالية إلى أن الطلبة العاملين وغير العاملين يحاولون انجاز المسؤوليات المطلوبة منهم فهم يتشابهون في تعرضهم للضغوط وان اختلفت جوانب أو مجالات هذه الضغوط.

ويرى(Matheny, Ashby & Cupp, 2005) أن الإناث العاملات لديهن مرونة في المواجهة أكثر من الذكور لأنهن يستخدمن مهارات مواجهة معرفية وسلوكية في حين نجد أن أزواجهم يستخدمون مهارات المواجهة المعرفية فقط.

وحول مستوى الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الدراسات العليا في الجامعة يعانون من مستوى منخفض من الأعراض الجسمية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (حسين،1995) وترى الباحثة أن سبب هذه النتيجة قد يعود لعدم إدراك الطلبة أن ما يعانونه هو أعراض جسمية وأنها مجرد أمور عابرة تنتهي وحدها وقلما يشكون منها.

ولأن هذه الأعراض تحدث عندما تكون الضغوط شديدة فقد حصلت على مستوى منخفض لأن طبيعة الضغوط التي يتعرض لها طلبة الدراسات العليا في هذه الدراسة لم تصل إلى هذه الدرجة من الحدة.

وحول العلاقة بين درجة الضغوط النفسية ودرجة الأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك لقد أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أن هناك علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأعراض الجسمية، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة زادت درجاتهم على أداة الأعراض

الجسمية، وكلما انخفضت درجة الضغوط النفسية انخفضت درجاتهم على أداة الأعراض الجسمية، كما أشارت النتائج إلى أن معاملات الارتباط بين أداة الأعراض الجسمية والأبعاد الخمسة للضغوط النفسية كانت جميعها إيجابية وهذه النتيجة تتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة (Gupchup et al., 2004 ؛Kantner, 1983) وذلك يعطي مؤشر على أهمية تناول موضوع الأعراض الجسمية على عينات أخرى غير طلبة الدراسات العليا أو إجراء مقارنات بين عينات مختلفة حول الأعراض الجسمية التي يعانون منها.

التوصيات

بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول موضوع الأعراض الجسمية على عينات تختلف عن طلبة الدراسات العليا أو إجراء مقارنات بين فئات مختلفة فيما يتعلق بالضغوط النفسية والأعراض الجسمية.
- ضرورة الاهتمام بطلبة الدراسات العليا لما يوفرونه من طاقة وإنجاز يفيدون به المجتمع.
- مساعدة طلبة الدراسات العليا على التخفيف من الضغوط التي يواجهونها وذلك بتوفير ما يلزمهم ومراعاة وضع الطلبة العاملين والمتزوجين منهم.

المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

أبو النيل، محمود السيد. (1994). *الأمراض السيكوسوماتية*، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

الأحمدي، حنان عبد الرحيم. (2002). *ضغوط العمل لدى الأطباء: المصادر والأعراض (دراسة ميدانية للأطباء العاملين في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض.* السعودية: مركز البحوث معهد الإدارة العامة.

باول، تريفور. (2005). *الصحة النفسية*(خالد العامري، مترجم). القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.

البيبي، فاطمة و جبران، صالحة و أبو شعالة، وداد. (2004). *الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة جامعة 7 أكتوبر بمصر*، Retrieved from www.elssafa.com.

جبريل، موسى. (1995). تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم. مجلة *دراسات العلوم الإنسانية، 22 (3)، 1467- 1495.*

الحسن، نبيل محمد رجا. (1995). *مستوى ومصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة في عمان والزرقاء*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.

حسين، سمير عجاج. (1995). الاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها *ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

رحمه، أنطون. (1994). مشكلات الدراسات العليا في الجامعات العربية وسبل معالجتها، *مجلة التعريب، 7، 114 – 89.*

الزراد، فيصل. (2003). *الأمراض النفسية-جسدية(أمراض العصر)*. بيروت: دار النفائس.

زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.

الساكت، خولة. (1979). *الاستجابات التشخيصية التي تميز بين فئات من العاديين وغير العاديين باستخدام صورة معربة ومعدلة للبيئة الأردنية من قائمة كورنل*. رسالة ماجستير غيرمنشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.

الشربيني، لطفي.(2000). *اضطرابات النوم كيف تحدث .. وماهو العلاج؟*. القاهرة: دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر.

الشريدة، محمد.(1993). *مشكلات طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك وعلاقتها ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

شيخاني، سمير.(2oo3). *الضغط النفسي*. بيروت: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد الرحمن، محمد السيد. (2000). *علم الأمراض النفسية والعقلية(الأسباب،الأعراض، التشخيص،العلاج)*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد القوي، سامي.(2002). أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الإكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات. *حوليات آداب عين شمس، 2(30)،309- 361.*

عبد المعطي، حسن. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

عثمان، فاروق سيد.(2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

عسكر، علي.(2003). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها(الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

علي، عبد السلام. (2000). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. *مجلة علم النفس، 53*، 6-22.

العيسوي، عبد الرحمن.(1996). *الأمراض السيكوسوماتية*. مصر: دار المعرفة الجامعية.

محمود، سيد و طراف، جهينا.(2003). مشكلات *الدراسات العليا في الجامعات السورية من وجهة نظر طلاب الماجستير والدكتوراة: دراسة ميدانية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، 1(19)، 237-256* .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الإحصاءات www.mohe.gov.jo

المراجع باللغة الإنجليزية:

Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology*, 14 (3), 323-331.

Cordon, I. M. (1997) .*Stress*. Retrieved January 16, 2007, From www.Csun.edu/vcpsyooh/students/stress.htm.

Davis, R., Fruehling, R., & Oldham, N. (1989). *Psychology of human relations and work adjustment*. NewYork: McCraw- Hill Book Company.

Evans, G.(1982). *Environmental Stress*. London: Cambridge University Press.

Gupchup, G., Borrego, M., & Konduri. (2004). The impact of student life Stress on health related quality of life among doctor of pharmacy students. *College Students Journal*, 2 (38), P 292.

Hudson, S & O'Regan, J. (1994). Stress and the graduate psychology Student. *Journal of Clinical Psychology*, 6 (50), 973-977.

Kantner, J. (1983). Life stress: Related symptoms, subjective appraisal And coping styles. Paper presented at the annual meeting of the Southeastern Psychological Association (29th, Atlanta, GA, March 23-26, 1983). *(Eric Document Reproduction service No.ED 235418)*.

Kenty, J. (1997). Matching social support and sources of stress in female Nursing faculty pursuing doctoral study. Paper presented at the Biennial Convention of Sigma Theta Tau International (34, Indianapolis, IN, December 1997.*(Eric Document Reproduction Service No.ED432941)*.

Kurtz, C., Helmke, L., & Ulku, B. (2006). Gender and doctoral studies : *The Perceptions of Ph.D. students in an American* University. *Gender and Education*, 18 (2), PP 137-155.

Kutash, I. Schlesinger., L. Associates. (1981). *Handbook on Stress and Anxiety. San Francisco*: Jossy-Bass Publishers

Laux, L & Vossel, G. (1982). The Theoretical and Metholodegical Issues In Achievement Related Stress And Anxiety Research In: Heinz W.Kronhe and Lothar Laux (Eds.), *Achievement,Stress And Anxiety*. (PP. 3-15).Washington: Hemisphere Publishing Corporation.

Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. NewYork: McCraw-Hill Book Coping.

Lazarus, R & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity, In M.H.Appley & R, Trumbull (Eds.) *Dynamics of Stress* (PP.63-78). NewYork: Plenum Press .

Mallinckrodt, B & Leong, F. (1992). Social Support in Academic Programs And Family Environments: Sex Differences and Role Conflicts for Graduate Students. *Journal of Counseling & Development* ,6 (70), 761- 723.

Matheny, K Ashby, J. Cupp, P. (2005). Gender differences in stress, coping and illness among college students. *Journal of Individual Psychology*, (4) 61, PP. 365- 379.

McDonald, D. (1981). The Stresses of work. London: *N.McDonald And the workers' Educational Associations.*

Millar, L. Smith, A. (2004). *The Different Kinds of Stress. American Psychological Association*. Retrieved from www.apahelpcenter.org.

Natving, G., Albrektsen, G. Anderssen, N. & Qvarnstrom, U. (1999). School- related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents. *Journal of School Health*,69 (9), 362- 368.

Neal,W.(1985).Student stress: Effects and solutions. Association For *the* Study of Higher Education.U.S: District of Colombia. *(Eric Document Reproduction Service No.ED 284514).*

Nedleman, M. (1991). A Survey of married graduate students on sources of stress and their needs for intervention.M.S. Thesis, California State University, Northridge. *(Eric Document Reproduction service No. ED 333253.)*

Otrar, M., Eksi. H., Dilmac, B., & Ahmet. (2002). The sources Stress, coping, and psychological well- being among Turkic and Relative societies Students in Turkey. *Educational Sciences: Theory & practices*, 2(2), 501- 507.

Petri, H. (1986). *Motivation: Theory and research.*California : Wadsworth Publishing Company.

Powell, T. (1997). *Free yourself from harmful stress*. London: Dorlin Kindersley.

Rebecca. (1996).The psychology of the graduate student a preliminary Study. Annual Meeting of the Speech Communication Association (82 nd, SanDiego, CA, November 23-26, 1996), V.S Illinois (*Eric Document Reproduction Service No.ED 404690).*

Ross, S., Niebling, B., &Heckert, T. (1999). Sources of stress among college students. *College Students Journal*, 33 (2), 312- 318.

Sarafino, E. (1994) .*Health psychology: Biopsychosocail interaction.* NewYork: John Wiley & S.

Saunders, R & Balinsky, S. (1993). Assessing the cognitive stress of graduate students. *Measurement & Evaluation in Counseling 7 Development*, (26)3, 192.

Selye. (1974). *Stress without distress*. NewYork: New American Library.

Speilberger,C. (1979) .*Understanding stress and anxiety.*London: Harper & Row Publishers.

Van Meter, M & Agronow, S. (1982). The stress of multiple roles: The case for role strain among married college women. *Family Relations*, 1(31), 131.

الملاحق

ملحق (أ)

مقياس الضغط النفسي بصورته الأولية

الأساتذة المحكمين المحترمين:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "**الضغوط النفسية والأعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك**" ولهذا الغرض تسعى الباحثة لتطوير استبانة لقياس درجة الضغوط النفسية واستبانة لدراسةالأعراض الجسمية.

حيث تعرف الضغوط النفسية: بأنها الظروف والأحداث التي يتعرض لها طلبة الدراسات العليا أثناء دراستهم وإعدادهم لرسالة الماجستير أو أطروحة الدكتوراة أو الامتحان الشامل ويتفاعلون معها من خلال ردود أفعالهم على المواقف كما يدركونها وتسبب لهم الانزعاج والضيق واختلال التوازن في جوانب مختلفة قد تكون معرفية أو انفعالية أو اجتماعية أو جسمية أو أكاديمية.

وتعرف الأعراض الجسمية: بأنها مجموعة الاستجابات الجسمية التي تسببها الظروف والأحداث الخارجية والتي لا يكفي العلاج الجسمي وحده في شفائها شفاء تاما لاستمرار تعرض الطلبة للضغوط والأحداث الخارجية.

وتتضمن استبانة درجة الضغوط النفسية خمسة جوانب هي:

1- **الجوانب الاجتماعية:** ويتضمن مجموعة من الفقرات التي تتعلق بالآثار المرتبطة بعلاقات الطالب وتواصله مع مجتمعه وتفاعله مع البيئة الاجتماعية.

2- **الجوانب الانفعالية:** ويتضمن مجموعة من الفقرات التي تتعلق بردود فعل الطالب واستجاباته المتعلقة بالنواحي الانفعالية والوجدانية والتي تظهر على مستوى المشاعر.

3- **الجوانب المعرفية:** ويتضمن مجموعة من الفقرات التي تتعلق بالعمليات الإدراكية، والوظائف المعرفية للطالب مثل: القدرة على حل المشكلات والانتباه والتركيز والذاكرة.

4- **الجوانب الاقتصادية:** ويتضمن مجموعة من الفقرات التي تتعلق بنفقات الطالب ومسؤولياته المالية، وعدم القدرة على الوفاء بهذه المتطلبات، والشعور بالأعباء المادية.

5- **الجوانب الأكاديمية:** ويتضمن مجموعة من الفقرات التي تتعلق بدراسة الطالب من خلال المحاضرات والإعداد لرسالة الماجستير و أطروحة الدكتوراة و الامتحان الشامل.

علما أنه ستكون الإجابات على فقرات استبانه درجة الضغوط النفسية والتي عددها (39) فقرة وفق التدريج التالي:

أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة منخفضة، لا أوافق.

أما استبانة الأعراض الجسمية تتألف من (25) فقرة وستكون الإجابات على فقرات هذه الإستبانة وفق التدريج التالي:دائما (كل يوم تقريبا)، غالبا (عدة مرات في الأسبوع)، أحيانا (مرة خلال الأسبوع)، نادرا (مرة خلال الشهر).

لذا نرجو من حضرتكم تقديم الملاحظات والمقترحات حول الفقرات من حيث مدى وضوح الفقرات، ومدى علاقتها وانتمائها وتمثيلها للبعد الذي تقيسه.

مع جزيل الشكر وعظيم الامتنان

الباحثة: رنا نزال

الجوانب الاجتماعية						
الرقم	الفقرات	علاقة الفقرة بالبعد		وضوح الفقرة		الملاحظات
		متعلقة بالبعد	غير متعلقة بالبعد	واضحة	غير واضحة	
-1	أنزعج بسبب تقلص علاقاتي الاجتماعية بعد التحاقي بالدراسات العليا.					
-2	أنزعج من كثرة استفسارات الآخرين عن دراستي.					
-3	أنزعج من كثرة الواجبات المطلوبة مني.					
-4	أنزعج من كثرة الأدوار الاجتماعية المطلوبة مني.					
-5	أنزعج أثناء وجودي مع الناس.					
الجوانب الانفعالية						
-6	أشعر بعدم الرضا عن نفسي.					
-7	أشعر بالقلق عما سيحصل في أثناء إعدادي للرسالة أو الشامل.					
-8	أشعر بالكآبة عندما أتذكر الرسالة أو الشامل.					

الرقم	الفقرات	علاقة الفقرة بالبعد		وضوح الفقرة		الملاحظات
		متعلقة بالبعد	غير متعلقة بالبعد	واضحة	غير واضحة	
-9	أبكي عند مواجهة أي موقف يعيق دراستي.					
-10	ينتابني شعور بالوحدة.					
-11	أشعر بالإجهاد والإعياء النفسي من إعداد مخطط الرسالة أو الاستعداد للشامل.					
-12	أشعر بعدم الثقة بالنفس.					
-13	أشعر وكأنني أرزح تحت ضغط.					
-14	أشعر بتقلب في مزاجي.					
	الجوانب المعرفية					
-15	يصعب علي الانتباه إلى حديث الآخرين معي حيث يكون ذهني مشغول بمهمات ومواضيع أخرى.					
-16	أشعر بتراكم الواجبات وعدم القدرة على إنجازها.					

الرقم	الفقرات	علاقة الفقرة بالبعد		وضوح الفقرة		الملاحظات
		متعلقة بالبعد	غير متعلقة بالبعد	واضحة	غير واضحة	
-17	يصعب علي تركيز انتباهي على مهمة معينة.					
-18	أعاني من صعوبة في تذكر الأسماء.					
-19	أعاني من صعوبة في تذكر الواجبات.					
-20	أعاني من صعوبة في تذكر المواعيد.					
-21	أضطر لأداء مهمات متعددة في نفس الوقت وتكون غير مكتملة.					
-22	أحتاج إلى التأمل في الأمور مليا حتى أدركها على الوجه الصحيح.					
	الجوانب الاقتصادية					
-23	يصعب علي إيجاد توازن بين مدخلاتي ونفقاتي المادية.					
-24	أشعر بزيادة الأعباء المالية علي وعلى أسرتي بسبب رسوم الدراسات العليا.					

الرقم	الفقرات	علاقة الفقرة بالبعد		وضوح الفقرة		الملاحظات
		غير متعلقة بالبعد	متعلقة بالبعد	واضحة	غير واضحة	
25-	يصعب علي الوفاء بمتطلبات مسؤولياتي المادية الدراسية.					
26-	أعاني من زيادة في المصاريف غير المتوقعة.					
27-	أعاني من تزايد ديوني.					
28-	أعاني من عدم قدرتي على الوفاء بديوني في الوقت المناسب.					
29-	أعاني من عدم وجود مصدر ثابت للدخل.					
الجوانب الأكاديمية						
30-	أعاني من كثرة الواجبات المطلوبة مني لأغراض الدراسة.					
31-	أعاني من اختلافي في الرأي مع المحاضر.					
32-	أعاني من ضيق الوقت.					
33-	أعاني من عدم تمكني من إتمام الواجبات المطلوبة مني .					

الرقم	الفقرات	علاقة الفقرة بالبعد		وضوح الفقرة		الملاحظات
		غير متعلقة بالبعد	متعلقة بالبعد	واضحة	غير واضحة	
-34	أعاني من انفراد المحاضر بتحديد مواعيد الامتحانات وتسليم الواجبات.					
-35	أعاني من عدم قدرة المحاضر على تهيئة الجو الصفي المناسب.					
-36	أعاني من ضغط المحاضرات.					
-37	أعاني من عدم وجود وقت فراغ كافي للراحة.					
-38	أعاني من عدم قدرتي على أداء الأشياء على وجهها الصحيح.					
-39	يصعب علي تطبيق ما تعلمته نظريا بشكل عملي.					

الملحق (ب)

أداة الضغوط النفسية بصورتها النهائية

طلبة جامعة اليرموك الأعزاء

بعد التحية،،،

تقوم الباحثة بدراسة حول الضغوط النفسية والأعراض النفسجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك، للحصول على درجة الماجستير في علم النفس الإرشـادي ولتحقيـق ذلك تضع بين أيديكم إستبانة لقياس الضغوط النفسية وتتكون من (36) فقرة والمطلوب منك أن تجيب على كل فقرة بطريقة تعبر بها عن ما تشعر به بأمانة تجاه كل فقرة من فقرات الإستبانة وذلك بوضع إشارة (X) في العمود المناسب أمام الفقرة، واستبانة أخـرى حـول الأعـراض النفسجسمية تتكون من (24) فقرة والمطلوب منك أن تجيب عليها بحيث تظهر إلى أي حد تشكو من هذه الأعراض بوضع إشارة (X) في العمود المناسب، وأرجو منكم الإجابة علـى جميـع الفقرات بعد قراءتها بتمعن للحصول على نتائج مفيدة.

وستعامل هذه المعلومات بسرية تامة فالغرض منها هـو الحـصول علـى معلومـات لأغراض البحث العلمي فقط.

****

كما أرجو التكرم بالإجابة على المعلومات المطلوبة التالية بوضع إشارة (X) في المكان المناسب:-

1 - الجنس: ـــ ذكر ( ) ـــ أنثى ( )

2- الحالة الاجتماعية: ـــ أعزب ( ) ـــ متزوج ( )

3- العمل بوظيفة: ـــ أعمل ( ) ـــ لا أعمل ( )

شاكرين تعاونكم

الباحثة: رنا نزال

أداة الضغوط النفسية

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفضة	لا أوافق
-1	يزعجني انشغالي عن علاقاتي الاجتماعية بعد التحاقي بالدراسات العليا.				
-2	أعاني من عدم قدرتي على أداء الأشياء على وجهها الصحيح.				
-3	أشعر بعدم الرضا عما أقوم به من جهد.				
-4	يصعب علي الانتباه إلى حديث الآخرين معي حيث يكون ذهني مشغول بمهمات ومواضيع أخرى.				
-5	يصعب علي إيجاد توازن بين مدخلاتي ونفقاتي المادية.				
-6	أعاني من الواجبات الصعبة المطلوبة مني لأغراض الدراسة في مختلف المساقات الدراسية.				
-7	تزعجني استفسارات الآخرين عن وضع دراستي.				
-8	ينتابني شعور بالقلق عما سيحصل لي أثناء إعدادي للرسالة أو الامتحان الشامل.				
-9	أشعر بتراكم الواجبات وعدم قدرتي على إنجازها.				
-10	أشعر بزيادة الأعباء المالية علي وعلى أسرتي بسبب رسوم الدراسات العليا.				

الرقم	الفقرة	أوفق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفضة	لا أوافق
11-	أعاني من طبيعتي في مخالفة المحاضرين بآرائهم التي يطرحونها.				
12-	يزعجني كثرة الواجبات الاجتماعية المطلوبة مني.				
13-	أشعر بالكآبة عندما أتذكر الرسالة أو الامتحان الشامل.				
14-	يصعب علي تطبيق ما تعلمته نظريا بشكل عملي.				
15-	يصعب علي تركيز انتباهي على مهمة معينة.				
16-	يصعب علي الوفاء بمتطلبات مسؤولياتي المادية الدراسية.				
17-	أعاني من ضيق الوقت المخصص للدراسة.				
18-	يزعجني تعدد الأدوار الإجتماعية المطلوبة مني.				
19-	أبكي عند تعرضي لمواقف تعيق دراستي.				
20-	أعاني من صعوبة في تذكر الواجبات.				
21-	أعاني من زيادة في المصاريف غير المتوقعة.				
22-	يصعب علي إتمام الواجبات المطلوبة مني.				
23-	يزعجني وجودي مع الناس.				

الرقم	الفقرة	أوفق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفضة	لا أوافق
24-	أعاني من تزايد ديوني بسبب الدراسة.				
25-	يزعجني انفراد المحاضر بتحديد مواعيد الامتحانات وتسليم الواجبات.				
26-	أشعر بتراجع ثقتي بنفسي بعد التحاقي بالدراسات العليا.				
27-	أعاني من صعوبة في تذكر المواعيد.				
28-	أعاني من عدم قدرتي على تسديد ديوني في الوقت المناسب.				
29-	أعاني من عدم قدرة المحاضر على تهيئة الجو الصفي المناسب.				
30-	أشعر وكأنني أرزح تحت ضغط كبير.				
31-	اضطر لأداء مهمات متعددة في وقت واحد فتكون غير مكتملة.				
32-	أعاني من عدم وجود مصدر ثابت للدخل.				
33-	أعاني من الضغط الناشئ عن كثرة المحاضرات.				
34-	أشعر بتقلب في مزاجي.				
35-	أحتاج للمزيد من القدرة على التركيز الذهني حتى أدرك الأمور على وجهها الصحيح.				
36-	وقت الفراغ المتوفر للراحة غير كاف.				

الملحق (ج)

أداةالأعراض الجسمية بصورتها الأولية

الرقم	الفقرات	وضوح الفقرة: واضحة	وضوح الفقرة: غير واضحة	الملاحظات
1-	أشكو من الغثيان.			
2-	أشكو من سوء الهضم.			
3-	أشكو من خفقان قلبي بسرعة شديدة دون أن يكون هناك سبب معقول.			
4-	أشكو من تعب يعم جميع جسمي.			
5-	أشكو من آلام وأوجاع.			
6-	أشكو من صعوبة في النوم.			
7-	أشكو من صداع حاد بدرجة مؤلمة.			
8-	أشكو من الإغماء.			
9-	أشكو من التوتر وشد الأعصاب.			
10-	أشكو من تقلصات (تشنجات) في الوجه أو الرأس أو الكتفين أو الرقبة.			
11-	أشكو من آلام الظهر.			
12-	أشكو من التهاب المفاصل.			
13-	أشكو من صعوبة في التنفس.			
14-	أشكو من تنمل يدي وقدمي.			
15-	أشكو من عدم قدرتي على استعمال عيني بسبب ألم فيهما.			
16-	أشكو من تعرضي لنوبة أو حالة تشنج.			
17-	أشكو من التأتأة عندما أتكلم.			
18-	أشكو من العرق حتى عندما يكون الطقس باردا.			

			أشكو من احمرار وجهي دون سبب معقول.	19-
			أشكو من برودة يدي أو قدمي حتى عندما يكون الطقس حارا.	20-
			أشكو من الارتجاف.	21-
			أشكو من حكة.	22-
			أشكو من سقوط الشعر.	23-
			أشكو من التهابات اللثة.	24-
			أشكو من صرير الأسنان.	25-

الملحق (د)

أداة الأعراض الجسمية بصورتها النهائية

أرجو الإجابة على فقرات الإستبانة التالية بحيث تبين إلى أي حد تشكو من الأعراض التالية:

الرقم	الفقرة	دائما (كل يوم تقريبا)	غالبا (عدة مرات في الأسبوع)	أحيانا (مرة خلال الأسبوع)	نادرا (مرة خلال الشهر)
1-	الغثيان.				
2-	سوء الهضم.				
3-	خفقان قلبي بسرعة شديدة دون أن يكون هناك سبب معقول.				
4-	تعب يعم جسمي كله.				
5-	آلام وأوجاع.				
6-	صعوبة في النوم.				
7-	صداع حاد بدرجة مؤلمة.				
8-	الإغماء.				
9-	التوتر وشد الأعصاب.				
10-	تقلصات (تشنجات) في الوجه أو الرأس أو الكتفين أو الرقبة.				
11-	آلام الظهر.				
12-	التهاب المفاصل.				
13-	صعوبة في التنفس.				
14-	تنمل يدي وقدمي.				
15-	تعرضي لنوبة.				
16-	التأتأة عندما أتكلم.				

الرقم	الفقرة	دائما (كل يوم تقريبا)	غالبا (عدة مرات في الأسبوع)	أحيانا (مرة خلال الأسبوع)	نادرا (مرة خلال الشهر)
17-	تصبب العرق حتى عندما يكون الطقس باردا.				
18-	احمرار وجهي دون سبب معقول.				
19-	برودة يدي أو قدمي حتى عندما يكون الطقس حارا.				
20-	الارتجاف.				
21-	حكة.				
22-	سقوط الشعر.				
23-	التهابات اللثة.				
24-	صرير الأسنان.				

الملحق (هـ)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أبعاد أداة الضغوط النفسية المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الاجتماعي مرتبة تنازليا حسب المتوسطات

الرقم	الرتبة	مضمون فقرات مجال الضغوط الاجتماعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
17	1	أعاني من ضيق الوقت المخصص للدراسة	3.122	0.98	متوسطة
36	2	وقت الفراغ المتوفر للراحة غير كاف	3.034	1.03	
1	3	يزعجني انشغالي عن علاقاتي الاجتماعية بعد التحاقي بالدراسات العليا	2.866	0.99	
18	4	يزعجني تعدد الأدوار الاجتماعية المطلوبة مني	2.634	1.07	
12	5	يزعجني كثرة الواجبات الاجتماعية المطلوبة مني	2.568	1.00	

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الانفعالي مرتبة تنازليا حسب المتوسطات

الرقم	الرتبة	مضمون فقرات مجال الضغوط الانفعالية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
8	1	ينتابني شعور بالقلق عما سيحصل لي أثناء إعدادي للرسالة أو الامتحان الشامل	3.372	0.90	متوسطة
35	2	أحتاج للمزيد من القدرة على التركيز الذهني حتى أدرك الأمور على وجهها الصحيح	3.051	0.94	
6	3	أعاني من الواجبات الصعبة المطلوبة مني لأغراض الدراسة في مختلف المساقات الدراسية	2.955	0.94	
30	4	أشعر وكأنني تحت ضغط كبير	2.929	1.01	
34	5	أشعر بتقلب في مزاجي	2.898	1.01	
9	6	أشعر بتراكم الواجبات وعدم قدرتي على إنجازها	2.872	0.91	

13	7	أشعر بالكآبة عندما أتذكر الرسالة أو الامتحان الشامل	2.832	1.13	
33	8	أعاني من الضغط الناشئ عن كثرة المحاضرات	2.577	1.00	
15	9	يصعب علي تركيز انتباهي على مهمة معينة	2.327	0.99	منخفضة
19	10	أبكي عند تعرضي لمواقف تعيق دراستي	2.060	1.18	

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الاقتصادي مرتبة تنازليا حسب المتوسطات

الرقم	الرتبة	مضمون فقرات مجال الضغوط الاقتصادية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
10	1	أشعر بزيادة الأعباء المالية علي وعلى أسرتي بسبب رسوم الدراسات العليا	3.278	1.00	متوسطة
21	2	أعاني من زيادة في المصاريف غير المتوقعة	3.051	0.96	
5	3	يصعب علي إيجاد توازن بين مدخلاتي ونفقاتي المادية	2.926	1.04	
16	4	يصعب علي الوفاء بمتطلبات مسؤولياتي المادية الدراسية	2.611	1.09	
24	5	أعاني من تزايد ديوني بسبب الدراسة	2.313	1.20	منخفضة
32	6	أعاني من عدم وجود مصدر ثابت للدخل	2.176	1.21	
28	7	أعاني من عدم قدرتي على تسديد ديوني في الوقت المناسب	2.156	1.12	

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد الأكاديمي مرتبة تنازليا حسب المتوسطات

الرقم	الرتبة	مضمون فقرات مجال الضغوط الأكاديمية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
25	1	يزعجني انفراد المحاضر بتحديد مواعيد الامتحانات وتسليم الواجبات	2.747	1.09	متوسطة
14	2	يصعب علي تطبيق ما تعلمته نظريا بشكل عملي	2.563	1.02	
29	3	أعاني من عدم قدرة المحاضر على تهيئة الجو الصفي المناسب	2.338	1.04	منخفضة
11	4	أعاني من طبيعتي في مخالفة المحاضرين بآرائهم التي يطرحونها	2.094	0.92	

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات البعد المعرفي مرتبة تنازليا حسب المتوسطات

الرقم	الرتبة	مضمون فقرات مجال الضغوط المعرفية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
31	1	اضطر لأداء مهمات متعددة في وقت واحد فتكون غير مكتملة	2.861	0.97	متوسطة
4	2	يصعب علي الانتباه إلى حديث الآخرين معي حيث يكون ذهني مشغول بمهمات ومواضيع أخرى	2.781	1.05	
2	3	أعاني من عدم قدرتي على أداء الأشياء على وجهها الصحيح	2.619	1.03	
3	4	أشعر بعدم الرضا عما أقوم به من جهد	2.594	1.10	
22	5	يصعب علي إتمام الواجبات المطلوبة مني	2.582	0.92	
7	6	تزعجني استفسارات الآخرين عن وضع دراستي	2.369	1.16	منخفضة
20	7	أعاني من صعوبة في تذكر الواجبات	2.247	1.00	
27	8	أعاني من صعوبة في تذكر المواعيد	2.105	1.01	
26	9	أشعر بتراجع ثقتي بنفسي بعد التحاقي بالدراسات العليا	1.656	1.00	
23	10	يزعجني وجودي مع الناس	1.611	0.85	

الملحق (و)

أسماء هيئة المحكمين

الرقم	أسماء المحكمين	التخصص	مكان العمل
1	أ.د شفيق علاونة	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك/كلية التربية
2	د. محمد صوالحة	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك/كلية التربية
3	د. نصر العلي	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك/كلية التربية
4	د. فراس الحموري	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك/كلية التربية
5	د.منذر بلعاوي	علم نفس تربوي	جامعة اليرموك/كلية التربية
6	د. قاسم سمور	إرشاد نفسي	جامعة اليرموك/كلية التربية
7	د. نايف الطعاني	إرشاد نفسي	جامعة اليرموك/كلية التربية
8	د. عمر شواشرة	إرشاد نفسي	جامعة اليرموك/كلية التربية
9	د.عبدالكريم جرادات	إرشاد نفسي	جامعة اليرموك/كلية التربية
10	د. أسامة بطاينة	تربية خاصة	جامعة اليرموك/كلية التربية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

ملحق (ز)

الرقم: .... ب د/107/ ....
التاريخ: .... 1428/ هـ
الموافق: ٦/ ١٠/ 2007/ م

عمادة البحث العلمي والدراسات العليا

لمن يهمه الأمر

تقوم الطالبة رنا فهمي نجي عبد الرازق ورقمها الجامعي(2004402007)

تخصص إرشاد نفسي بإعداد رسالة ماجستير بعنوان :

"الضغوط النفسية و الأعراض النفسجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك"

وتحتاج لهذه الغاية إلى جمع بيانات وتوزيع استبانات .

يرجى تسهيل مهمتها الأكاديمية.

عميد البحث العلمي و الدراسات العليا

أ.د سامي محمود

نسخة / ملف الطالب
و ر /ن م
2007/10/3

جامعة اليرموك
عمادة البحث العلمي
والدراسات العليا

تلفون: ٩٦٢-٢-٧٢١١١١١ فاكس: ٩٦٢-٢-٧٢١١١٢١ اربد- الأردن
Tel:962-2-7211111 http://graduatestudies.yu.edu.jo Fax:962-2-7211121 E-Mail:graddean@yu.edu.jo Irbid-Jordan

ABSTRACT

Abdelrazeq, Rana Fahmi Nije. Stress and Somatic Symptoms among Graduate Students in Yarmouk University. Master Thesis, Yarmouk University. 2008 (Supervisor: Dr. Riyadh Mohammad Amin Malkoush)

The purpose of the present study was to identify stressors and Somatic symptoms and means performance differences on the two study scales attributable to such variables as gender, marital status, and work. To achieve study goals, the researcher administered two scales: 36-items stress scale covering five (social, cognitive, emotional, academic, and economic) domains. The other instrument was a 24-items Somatic symptoms scale.

The study was administered to a sample (n= 352; *M*= 160, *F*=192) of graduate students attending the Yarmouk University during the first semester of the 2007/2008 academic year.

Findings from the present study were that:

- Stresses maintained by graduate students were generally moderate; stresses on the social, emotional and economic domains were moderate, whereas on the academic and cognitive domains were low.
- There were no statistically significant differences at (α=0.05) in stress levels by gender, marital status, and work.
- Graduate students had low level of Somatic symptoms, and mostly reported somatic symptoms included (fatigue run through all my body), pains, tension, back pain, painful acute headache, difficulty in sleep, stress shoulders, and neck.
- There were a steady relationship between stresses and somatic symptoms in graduate students in the Yarmoouk University.

Keywords: Stresses, Somatic Symptoms, Graduate Students, Yarmouk University